

७२३



रूपवास से लाभ

आरोग्य मंदिर प्रकाशन



आरोग्य ग्रंथमाला-२

उपवाससे लाभ

[उपवास-विशेषज्ञोंके चुने हुए लेख]

संग्राहक

श्रीविठ्ठलदास मोदी

आरोग्य मंदिर प्रकाशन

प्रकाशक

आरोग्य मंदिर प्रकाशन,

गोरखपुर

मुख्य विक्रेता
सस्ता साहित्य-मंडल,
नयी दिल्ली

प्रथम संस्करण	३०००	:	सन् १९४७
दूसरा संस्करण	५०००	:	सन् १९५०
तीसरा संस्करण	५०००	:	सन् १९५३
चौथा संस्करण	५०००	:	सन् १९५७
पांचवां संस्करण	५०००	:	सन् १९६१
छठा संस्करण	५०००	:	सन् १९६६
सातवां संस्करण	३०००	:	सन् १९७३
आठवां संस्करण	२०००	:	सन् १९७७
नवां संस्करण	३०००	:	सन् १९७८
दसवां संस्करण	५०००	:	सन् १९८२
ग्यारहवां संस्करण	५०००	:	सन् १९८८
बारहवां संस्करण	५०००	:	सन् १९९३

कुल--५१०००

मूल्य : २४.००

मुद्रक

अशोक मुद्रण गृह

५२/४२, ताशकंद मार्ग,

इलाहाबाद-२११००१

विषय-सूची

१. उपवाससे स्वास्थ्य	अप्टन सिक्लेयर	१
२. नाश्तेका उपवास	डॉ० एडवर्ड हूकर डेबी	८
३. समझदारीसे उपवास	प्रो० एरनाल्ड इहरिट	१६
४. उपवास-दर्शन	एडवर्ड अर्ल प्युरिंगटन	२७
५. उपवास	डॉ० हेनरी लिंडल्हार	४०
६. उपवासका शरीरपर असर	महात्मा गांधी	५८
७. उपवासकी महत्ता	श्रीआनंदवर्द्धन	६४
८. उपवास क्यों ?	श्रीआनंदशंकर पोद्दार	७१
९. उपवास क्यों और कैसे ?	डॉ० रैस्मस अलसेकर	८०
१०. उपवासमें सावधानी	डॉ० एस० सी० दास	८९
११. उपवासमें उपचार-व्यवस्था	डॉ० दिनशा के० मेहता	९९
१२. उपवास कब और कब नहीं ?	श्रीबरनर मैकफैडेन	१०४
१३. महात्माजीके दो पत्र	महात्मा गांधी	११४
१४. आध्यात्मिक दृष्टिसे उपवास	श्रीआनंदवर्द्धन	११६
१५. मेरी उपवासकी डायरी	श्रीविट्ठलदास मोदी	१२०
१६. एनिमा लेनेकी विधि		१२६



दो शब्द

उपवाससे लाभ होता है, इस बारेमें किसीको कुछ शक हो सकता है, पर इस पुस्तकके संग्राहकको तनिक भी नहीं है; क्योंकि उपवासपर उसकी श्रद्धा और विश्वास लोगोंकी कही-सुनी या सिर्फ पोथियोंमें पढ़ी बातोंपर निर्भर नहीं है, उसने खुद लंबे और संक्षिप्त उपवाससे बहुत फायदा उठाया है और हजारों को अपनी देखरेखमें उपवाससे अकय लाभ होते देखा है।

प्राचीन ग्रंथोंमें भी रुग्ण दशाओंमें उपवास या लंघनका विधान मिलता है, पर विशेष करके तीव्र रोगों, ज्वर आदिमें। पुराने दबे हुए दमा, अपेंडिसाइटिस, आंव, संग्रहणी, कब्ज, बवासीर, गठिया आदि रोगोंमें उपवासका उल्लेख आयुर्वेद-ग्रंथोंमें शायद ही मिलेगा, पर आज तो ऐसे अनेकानेक रोग दावेके साथ उपवासकी मददसे निर्मूल किये जाते हैं।

हिन्दुस्तानमें आध्यात्मिक दृष्टिसे, मानस-शुद्धिके लिए उपवासमें विश्वास करनेवालोंकी तो कमी नहीं रही है, पर अन्य देशोंमें शारीरिक आरोग्यके विचारसे ही उपवास-चिकित्साका विकास हुआ है। उन देशोंमें कई उपवास-चिकित्सकोंने सहस्रों रोगियोंको उपवासद्वारा अकयनीय लाभ पहुँचाया है। इनमेंसे अनेकने अपने अनुभवके आधार पर बड़ी अच्छी-अच्छी पुस्तकें लिखी हैं। हम इस पुस्तकमें उन्हींमेंसे कुछका सारांश पाठकोंको भेंट कर रहे हैं। आशा है, इससे पाठकोंको उपवासकी महत्ताका सही अंदाज हो सकेगा।

भारतमें महात्माजी उपवासके महान् आचार्य कहे जा सकते हैं।

यद्यपि उनके अधिकतर उपवास आत्म-शोधन अथवा दूसरेकी विवेक-जागृतिके ख्यालसे हुए हैं, पर उपवासका शारीरिक लाभ भी महात्माजीके दृष्टिमें गौण नहीं रहा है । इस पुस्तकमें महात्माजीकी लेखनीसे जो दो-चार पृष्ठ हम दे पाये हैं, उनसे यह बात सिद्ध होती है । दूसरे लेखकोंकी पुस्तकोंका हमें सार देना पड़ा है, पर महात्माजीके लेखोंमें सार-ही-सार है । दूसरे वे लेख संक्षिप्त भी हैं, इसलिए ज्यों-के-त्यों दे दिये गये हैं ।

महात्माजी रोगमें, शोकमें और अति हर्षकी दशामें भी उपवास करनेको कहते हैं । शोकमें न खानेका तो अनेक उपवास-विशेषज्ञोंका मत है, पर अति हर्षमें उपवास नयी-सी बात लगती है । जान पड़ता है कि महात्माजी चित्तकी असमताको दूर करनेके लिए उपवास आवश्यक समझते हैं । शरीरकी अस्वस्थावस्थामें चित्तकी समता बिगड़ जाती है और शोक तथा अति हर्ष तो मानसिक असमताका ही दूसरा नाम है । शरीर और मनको सम अवस्थामें लानेमें उपवास रामबाण है ।

पर कोई यह न समझे कि, उपवाससे कभी हानि नहीं हो सकती । गंगा प्राणीको तारती है, पर कोई तैरनेकी कला जाने-सीखे बिना गहराईमें उतरता, है तो डूब जाता है । वैसे ही उपवासकी पूरी विधि जाने-समझे बिना लंबे उपवासका अवलंबन करनेवाला हानि भी उठा सकता है । समझ-बूझकर करें, तो लाभ-ही-लाभ है ।

संग्राहक

उपवाससे लाभ

(१)

उपवाससे स्वास्थ्य

अप्टन सिक्लेयर अमेरिकामें अंग्रेजीके प्रसिद्ध लेखक और उपन्यासकार हैं। उनके "दी जंगल", "आयल" (तेल) आदि उपन्यासोंकी अनेक आवृत्तियां हुई हैं। उनकी पुस्तकें अंग्रेजी पाठकोंमें बड़े चावसे पढ़ी जाती हैं। उन्होंने उपवास-चिकित्सापर भी एक पुस्तक लिखी है। पुस्तक उपयोगी एवं रोचक तो है ही, उसके लिखनेकी कहानी भी बड़ी मनोरंजक है। सिक्लेयर महाशयको अपने जीवनके आरंभमें ही सात-आठ वर्षतक बहुत अधिक मानसिक कार्य करना पड़ा था। कई बार वह महीनोंतक नित्य चौदह-से-सोलह घंटेतक अपने उपन्यास लिखनेमें लगाते, जिसके फलस्वरूप उनकी तबियत खराब रहने लगी। बीमारीका कारण यह भी था कि कार्याधिक्यके सिवा उनका भोजन भी, चाय, शराब, तंबाकूका व्यवहार न करते हुए भी, सर्वथा अप्राकृतिक था और उन्हें समयपर भोजन करनेकी आदत भी न थी। धीरे-धीरे उनके सिरमें दर्द रहने लगा। सर्दी, जुकाम जल्द-जल्द होने लगा। आये-दिन गलेमें खराश हो जाती, टांसिल बढ़ जाते और बहुधा रातमें नींद उचट जाती। इन सब कारणोंसे उन्हें अपना सारा काम-धंधा बंद करके आराम करनेके लिए मजबूर होना पड़ता। धीरे-धीरे वह पूरे रोगी हो गये और स्वास्थ्य सुधारनेके उपायकी खोजमें लगे। समुद्रके किनारे गये, जी० एच० केलागके बैटलक्रीक

सैनिटोरियममें रहे, फ्लेचरके बताये अनुसार भोजन खूब चबा-चबाकर करते रहे, महीनों एक स्वास्थ्यप्रद स्थानमें रहकर सारा दिन टेनिस खेलने, तैरने और टहलनेमें बिताया । कितने ही डाक्टरोंसे स्वास्थ्य-परीक्षा करायी, दवाका सहारा भी लिया । जब-तब किसी चीजसे कुछ फायदा हो जाता । पर, शीघ्र ही उनकी हालत फिर पहले-जैसी हो जाती ।

इस दशामें एक आरोग्य-निवासमें उनकी एक विशेष सतेज एवं सुन्दर महिलासे भेंट हुई । उस स्त्रीका स्वास्थ्य बहुत ही बढ़िया था, जो देखता, उसे, उसके स्वास्थ्यकी सराहनाकरनी पड़ती । परिचय बढ़ने पर सिक्लेयरको ज्ञात हुआ कि इस स्त्रीको पंद्रह वर्षतक गठिया, नाड़ी-विकार, पुराना जुकाम, अग्निमांद्य आदि रोग तंग करते रहे हैं और उसने आठ दिनका एक उपवास करके अपने रोगोंसे मुक्ति पानेके साथ-साथ सौंदर्यका भी अर्जन किया है ।

कानकी अपेक्षा आदमी आंखों देखी चीजपर अधिक विश्वास करता है । वह स्त्री अष्टन सिक्लेयरको स्वास्थ्यका मूर्तरूप दिखाई दी और उन्होंने अपने रोगोंसे मुक्ति पानेके लिए उपवास शुरू किया, जो उन्होंने बारहवें दिन संतरेके रससे तोड़ा । उसके बाद दुग्ध-कल्प किया, जिसमें वे नित्य आठ सेर दूध पीते रहे । यह कल्प अट्ठाइस दिन चला । बारह दिनके उपवासमें उनका वजन सत्रह पौंड घटा था, अट्ठाइस दिनके दुग्ध-कल्पमें यह वजन बत्तीस पौंड बढ़ा ।

उपवासमें सिक्लेयरको कोई तकलीफ नहीं हुई । केवल दोपहरको थोड़ी कमजोरी प्रतीत होती, जो साधारण स्नानसे चली जाती । भूख तीसरे दिन ही बंद हो गयी थी, अतः उसका तो कोई कष्ट ही नहीं था ।

इस उपवास और दुग्धाहारका फल यह हुआ कि उनका दुबला, सूखा शरीर भरकर चमकने लगा ।

पर इतनेसे उन्हें संतोष नहीं हुआ । सिक्लेयर लिखते हैं—"मैंने बारह दिनका जो उपवास किया, वह 'पूर्ण उपवास' नहीं था अर्थात् मैंने इसे अपने-आप भूख जाग्रत होनेतक नहीं चलाया, इसलिए मैंने फिर

उपवास आरंभ किया। मेरी इच्छा इस दूसरे उपवासको भी ज्यादा दिन तक चलानेकी नहीं थी, पर उपवास आरंभ करनेपर भूख फिर बंद हो गयी और ताज्जुब यह था कि कमजोरी-सी प्रतीत नहीं होती थी। मैं नित्य ठंडे पानीसे नहाता था और सारे शरीरको दिनमें दो बार अच्छी तरह हथेलीमें ठंडा पानी लगाकर रगड़ता था। सबेरे रोज चार मील टहलता था और थोड़ी कसरत भी करता था। इससे मुझे कोई कष्ट नहीं होता था। कभी-कभी जरा ठंडक जरूर मालूम होती थी, तभी मुझे याद आता था कि मैं उपवास कर रहा हूँ। आठ दिनके उपवासमें मेरा वजन नौ पाँड घटा। पर, इसके बाद ही मैं सप्ताहभर संतरा और अंजीर खाकर रहा, जिससे मेरा घटा हुआ वजन बहुत-कुछ पूरा हो गया।

इस उपवासके बाद बहुत दिनोंतक सिकलेयर साहब केवल फल और मेवोंका भोजन करते रहे और भी अनेक खाद्योंके अनुभव करते रहे। उपवासपर इन्होंने अपनी आस्था इस प्रकार प्रकट की है-

"उपवासको मैं जवानीकों कायम रखनेकी कुंजी समझता हूँ। उपवास पूर्ण एवं स्थायी स्वास्थ्यका दाता है। अपने उपवास-संबंधी ज्ञानको मैं संसारकी सभी मूल्यवान् वस्तुओंसे अधिक मूल्यवान् समझता हूँ। उपवास प्रकृतिकी स्वास्थ्य-संरक्षक विधि है जिसके द्वारा प्रकृति हमें रोगोंसे बचाती है। मेरे कहनेका यह मतलब बिलकुल नहीं है कि मुझे चेचक या मियादी बुखार-सरीखे भयंकर रोग कभी नहीं हो सकते। मैं एक कसरती प्राकृतिक चिकित्सकको जानता हूँ, जो समय-समयपर मियादी बुखार पैदा करनेवाले कीटाणु पीकर देखा करते हैं कि उनका शरीर निर्विकार है तो? पर मुझे इस हदतक जानेकी जरूरत नहीं है। मुझे इतनेसे ही संतोष है कि ऐसे तीव्र और जीर्ण रोग, जिनसे लोग अक्सर पीड़ित रहते हैं, मुझसे दूर चले गये हैं और जबतक मैं अपने इस इरादेपर कि जरा भी तबियत खराब होते ही, जुकाम होनेपर, सिर-दर्द होनेपर, थकान प्रतीत होनेपर, जीभ गंदी दिखाई दिखाई देनेपर या अंगुलीके कटनेसे हुए घावके जल्द न सूखनेपर उपवास शुरू कर दूंगा, अटल रहूंगा, मुझे कोई जीर्ण रोग होनेकी

संभावना नहीं है । ”

सिक्लेयरके उपवास और उससे प्राप्त लाभके बारेमें उनके मित्रों और संबंधियों ने भी सुना और उनकी सलाहसे छोटे-बड़े उपवास किये । उनकी स्त्रीने कमजोरी, वजनकी कमी, नाड़ी-दौर्बल्य और पाचनकी गड़बड़ीके लिए उपवास किया । उनके एक मित्रने दमे और जलोदरसे उपवासद्वारा मुक्ति पायी । एक दूसरे भाईने अपेंडिसाइटिसके दौरेके समय उपवास करके उसे दूर किया । इसी प्रकार एक स्त्रीने, जिसके स्वभावमें कार्याधिक्यके कारण चिड़चिड़ापन आ गया था एवं शरीरकी हड्डियां कमजोर हो जानेके कारण चलना कठिन था, एक जवानने, जिसकी रेल लड़नेकी वजहसे छातीकी कई हड्डियां टूट गयी थीं एवं फेफड़ेके ऊपरका चमड़ा छिल गया था, एक महिलाने, जिसे अग्निमंदता एवं गठियाकी शिकायत थी, एक पादरी महाशय जो जन्मसे पेटकी गड़बड़ीसे पीड़ित थे एवं जिनका आमाशय एवं आंतें जगहसे हट गये थे, उपवास किया और अपने-अपने रोगोंसे मुक्ति पायी ।

अपने इन मित्रोंके तथा और भी अन्य रोगियोंके उपवासके अनुभव सिक्लेयरने एक पत्रिकामें प्रकाशित कराये, जिसके फलस्वरूप सात-आठ सौ ऐसे पाठकोंने उन्हें पत्र लिखे कि, जिन्होंने उनका लेख पढ़कर उपवास किया था अथवा करना चाहते थे । आये हुए पत्रोंमें निम्न प्रश्नोंपर विशेषतया प्रकाश डालनेकी प्रार्थना की गयी थी ।

१. उपवासका अंत कब करना चाहिए ?
 २. क्या फलाहार या अल्पाहारसे उपवासका काम निकल सकता है ?
 ३. उपवासमें जल कितना पीयें एवं अन्य कौन-से प्रयोग करें ?
 ४. उपवास किस भोजनसे तोड़ा जाय ?
 ५. किन-किन रोगोंमें उपवास किया जाय ?
- इनका उत्तर सिक्लेयरने यों दिया है--

१. साधारणतः कहा जाता है कि उपवासके बाद भूख लौटनेपर ही उपवास तोड़ना चाहिए, पर मैंने कभी ऐसे उपवास नहीं किये, इसलिए ऐसा उपवास करनेकी राय देनेमें शिश्कता हूँ। दो बार मैंने दारह-बारह दिनोंके उपवास किये और ये उपवास कमजोरी मालूम होनेपर मैंने तोड़ दिये। भोजन आरम्भ करनेपर भूख स्वयं लौटी। सिर-दर्द, उदर-विकार, जुकाम, गलेकी खराश तथा साधारण रोगोंके लिए एक छोटा उपवास काफी है। गठिया, लीवरकी खराबी, कैसर-सरीखे पुराने एवं जड़ जमाये रोगोंमें बड़े उपवास ही करने चाहिए। यदि उपवासमें कष्ट न हो, तो उसे बढ़ाया जा सकता है, पर उपवास करनेके पूर्व कभी यह निश्चय नहीं करना चाहिए कि मैं कोई लंबा-तीस-चालीस दिनका उपवास करूंगा।

२. छोटे-छोटे उपवास करना या थोड़ा खाकर रहना अथवा केवल फल खाकर रहना मैं निजी तौरपर कठिन समझता हूँ। उपवासकी तकलीफ तो पहले दो दिनोंतक ही रहती है, जबतक कि भूख लगी रहती है, पर अल्पाहारमें भूखका कष्ट हमेशा बना रहता है। मैं कई बार हफ्तों फलपर रहा हूँ, उस दशामें अधिक कमजोरी आती है, उठना भी कठिन हो जाता है। ऐसी कमजोरी उपवासमें कभी नहीं आती।

३. उपवास-काल में जितना बन सके, उतना पानी पीना चाहिए, पर एक बारमें अधिक पानी न पीया जाय। मैं हर घंटेपर और कभी-कभी आध घंटेपर पावभर पानी पीता हूँ। उपवासके आरम्भमें भोजनका समय होनेपर पेटभर पानी पी लेना चाहिए, इससे भूख नहीं सताने पाती। गरम पानीकी बनिस्वत ठंडा पानी सरलतासे मिल सकता है, अतः मैं ठंडा पानी ही पीना पसन्द करता हूँ, पर किसीको गरम पानी मिलनेकी सुविधा हो, तो वह गरम पानी पी सकता है।

उपवास-कालमें नित्य स्नान करना चाहिए। मैं थोड़े गरम पानीसे नहानेके बाद तुरंत ठंडे पानीसे नहाना पसंद करता हूँ। नित्य थोड़े-पानीका एक एनिमा लेना आवश्यक है। मेरा काम साधारणतया आध सेर ठंडे

पानीसे मजेसे चल जाता है। उपवासमें कुछ खाया नहीं जाता, अतः मल नहीं बनता। पर, लोगोंके पेटमें पुराना मल अत्यधिक मात्रामें पड़ा रहता है, उसे एनिमाद्वारा निकालनेकी बहुत जरूरत होती है।

४. अपने उपवास तोड़नेके बारेमें मैंने लिखा है कि मेरा निजी अनुभव यह है कि यदि उपवासके तुरंत बाद दुग्ध-कल्प किया जाय, तभी वह सफल होता है। पर तीन-चार दिनके उपवासके बाद दुग्ध-कल्प नहीं चलता, न लम्बे उपवासके बाद कुछ दिन इधर-उधरकी चीजें खाते रहनेके बाद। दुग्ध-कल्पमें जितना दूध पिया जाता है, वह शरीर-तंतुओंके बहुत अधिक दुर्बल हो जानेके बाद ही चल पाता है। मेरी ही भांति अनेक मित्रोंका भी यही अनुभव है।

उपवासके बाद जिस चीजपर मन चले, उससे उपवास तोड़ना गलत है। एक बार मैंने तथा दो-तीन आदमियोंने उपवासके बाद खानेके मामलेमें मनमानी की, जिससे बहुत अधिक कष्ट उठाना पड़ा।

उपवास-कालमें पाचन-शक्ति मंद पड़ जाती है एवं आंतें भी अपना काम छोड़े रहती हैं, अतः शुरूमें आसानीसे पचनेवाले खाद्य ही लेने चाहिए और जबतक पेट स्वयं न साफ होने लगे, एनिमा लेते रहना चाहिए। पहले दो-तीन दिन संतरे या अंगूरका रस थोड़ी-थोड़ी मात्रामें लेते रहकर फिर दूधके आहारपर आ जाना चाहिए। यदि दूध मुआफिक न आये, तो धीरे-धीरे भुना आलू, भात, दलिया आदि लेना चाहिए और ऐसी हालतमें नित्य एनिमा लेना न भूलना चाहिए।

५. आमाशय एवं आंतके रोगोंके लिए उपवास बहुत लाभदायक है। पेटमें पड़े सड़ते भोजनसे उत्पन्न विषके रक्तमें पहुँचनेके कारण होनेवाले सिरदर्द, गठिया, तिल्ली और जिगरके रोगमें भी उपयोगी है। शरीरके गंदे रहनेके कारण कीटाणुओंद्वारा उत्पन्न सभी रोगों एवं ज्वर आदिमें भी उपयुक्त है।

उपवास और शक्तिका कोई सम्बन्ध नहीं है। यह सोचना गलत है कि जब शक्ति होगी, तब उपवास करेंगे। रोगने जितना ही आपको कमजोर बना दिया है, उतनी ही आपको उपवासकी आवश्यकता है। कमजोरीका

यह स्पष्ट अर्थ है कि जो भोजन आप कर रहे हैं, उसे पचानेकी आपके शरीरमें शक्ति नहीं है। इस समय यदि आप उपवास करेंगे, तो आपमें कमजोरीके बदले शक्ति आयेगी। उपवास-कालमें थकी हुई पाचन-प्रणालीको आराम मिलता है और वह कामसे छुट्टी पाकर आरामकी नींद सोती है।

उपवास रोगोंको दूर करनेके लिए प्रकृतिकी एकमात्र दवा है। यह मत सोचिए कि अंगले सप्ताह उपवास आरम्भ करेंगे या घर चलकर उपवास शुरू करेंगे। रोग आ गया है, तो तुरन्त उपवास शुरू कर दीजिए। यदि आपका काम सर्वथा मानसिक नहीं है, तो काम करते हुए भी उपवास करना आसान है।

उपवासके बाद भोजन क्या हो ? इस सवालके जवाबमें सिक्लेयर साहब कहते हैं कि, यह मनुष्यको स्वयं अपने अनुभवसे जानना चाहिए। वह स्वयं इसी प्रश्नके उत्तरके लिए एक सप्ताह तक फलपर रहे और एक सप्ताहके बाद गेहूँ खाकर तथा तीन सप्ताह केवल दूध पीकर और इतने ही समय केवल मांस खाकर।

उनकी पत्नी राय है कि जिन खाद्योंमें शराब या सिरका हो, जिनमें चीनी मिली हो, मैदेकी चीज-चाहे कैसी भी मोहक क्यों न हो और तली हुई कोई चीज न खानी चाहिए। दूधका प्रयोग भी वह अच्छा नहीं समझते। दूध केवल दुग्ध-कल्पके समय ही पीना चाहिए। फलोंको वह बहुत अच्छी चीज नहीं समझते और मूंगफली इसलिए नहीं खाते कि वह उन्हें पचती नहीं। वह कहते हैं कि, किसीको केला नहीं पचता, तो किसीको छेना। कोई तेलसे घृणा करता है, तो कोई किसी दूसरी चीजसे। इसलिए भोजनके सम्बन्धमें सबको अपनी रुचि और अनुभवसे काम लेना चाहिए।

उपवास तोड़नेके लिए सन्तरेके रसको वे आदर्श मानते हैं और कहते हैं कि उपवासके बाद कुछ समय तक भोजनकी बहुत-थोड़ी मात्राकी जरूरत रहती है, अतः स्वादके वशीभूत न होकर भूखके अनुसार ही भोजन करना चाहिए।

(२)

नाश्तेका उपवास

अमेरिकामें डॉ० एडवर्ड हूकर डेवी, एम० डी० एक नामी डाक्टर हो गये हैं । प्रसिद्ध वह अपनी डाक्टरीके कारण नहीं, अपने उपवास-सम्बन्धी विचारों एवं उनके प्रचारके कारण हुए । उन्होंने एक तरहसे एक पंथ ही चला दिया, जिसका नारा था, "नाश्ता छोड़ो" अर्थात् प्रत्येक स्वस्थ व्यक्तिको एवं रोगीको भी दोपहरतक कुछ नहीं खाना चाहिए । रातमें सोनेसे जो शक्ति मिलती है, उसीसे काम लो और दोपहरतक पेटको आराम करने दो । पचानेके काममें शरीरकी पूरी शक्ति खर्च होती है, उसे जहाँतक हो सके, बचाओ ।

डॉ० डेवीने जब जवानीमें अपनी प्रैक्टिस आरम्भ की, तो देखा कि नये-पुराने सभी डाक्टर एक ही रोगके लिए रोगियों को भिन्न-भिन्न दवाएं देते हैं और रोगी सबसे समान अनुपातमें मरते-जीते हैं । डाक्टरी चलना भी किसी विशेष योग्यतापर निर्भर नहीं है, अमुककी इसलिए चलती है, क्योंकि वह स्त्री है, अमुककी इसलिए कि वह एक विशेष परिवारमें पैदा हुआ है । दवा और रोगके निवारणके सम्बन्धमें, जब वह अपने गाँवमें बीमार पड़नेवाले रोगियों, उनकी दवा एवं अनुपातात्मक मृत्युको लेकर विचार करने लगे, तो दवापर इनकी आस्था विशेष रूपसे डगमगाने लगी । वह शहर नहीं गाँवके रहनेवाले थे और उनका गाँव बहुत बड़ा था । वहाँ उन्होंने देखा था कि जब कोई बीमार पड़ता है, तो गाँवके लोग ही जो-सो

ओपधिके रूपमें दे देते हैं और लोग उसीको लेकर जीते या मरते हैं--और जब वहाँ मरनेवाली संख्या डाक्टरोंके हाथों मरनेवाली संख्यासे उन्हें अधिक नहीं दिखाई दी, तो उनके मनमें यह प्रश्न उठने लगा कि दवा क्यों ?

उसी समय उन्हें एक बहुत गरीब किसानकी एक वयस्क बीमार लड़कीको देखनेका मौका मिला । उसने अपने रोगकी पीड़ाके कारण तीन सप्ताहसे पानीतक नहीं पीया था । दवा तो उसे देता ही कौन ? और उसे पचता भी कुछ नहीं था । कई दिनों बाद पानी पचा और रोगीके चेहरेपर चमक लौटी । धीरे-धीरे उसका मस्तिष्क अधिक सतेज हो गया, त्वचा निखर आयी और उसकी शक्ति बढ़ती हुई प्रतीत हुई । प्रकृतिकी यह करामात डॉ० डेवीके लिए बड़ी आश्चर्यकर थी । उन्होंने रोगीको प्रकृतिपर ही छोड़ दिया और उन्हें दो-चार दिनोंमें ही यह देखकर अत्यन्त आश्चर्य हुआ कि रोगीकी गंदी जीभ दूध पीते बच्चेकी जीभकी तरह साफ हो गयी, सांस, जो बराबर बदबूदार रहा करती थी, ठीक हो गयी । ठीक पैंतीसवें दिन रोगीको भूख जागी । रोगसे पूरी निवृत्तिका यह चिह्न था । उसका ज्वर बिल्कुल चला गया था, नाड़ीकी गति भी सम हो गयी थी । इस समय रोगीने डाक्टरकी नहीं, भोजनकी मांग की ।

डॉ० डेवीने इसके पहले, इतना खराब मरीज नहीं देखा था । रोगीको खिलाते-पिलाते रहने एवं भोजन पेटमें रुकते रहनेपर भी अक्सर जितने रोगी इतने समयमें दुबले हो जाया करते हैं, वह स्त्री उससे अधिक दुबली नहीं हुई थी । भोजन कुछ नहीं, आवश्यकता होनेपर केवल पानी पिया जाता और रोगिणी अपने-आप स्वस्थ हो गयी । डॉ० डेवीके लिए यह अजीब समस्या थी । वह सोचने लगे कि यदि रोगिणीको मैंने दवा दे दी होती तो ? और वह मर जाती तो ? क्या मैं उसकी हत्या करनेका जिम्मेदार नहीं ठहरता ? सभी डॉक्टर रोगीको 'खिलाओ-पिलाओ' पुकारते रहते हैं । उनकी किताबें कहती हैं कि, इसी प्रकार रोगीकी शक्ति कायम रह सकती है और वह जिंदा रह सकता है, पर यहाँ तो प्रकृतिने मनुष्यके अनुभव और उसके रिवाजपर पानी ही फेर दिया ! बिना भोजनके

रोगिणीकी शक्ति कायम रही और रोग स्वतः अच्छा होता रहा ।

इस वक्तसे डॉ० डेवीने किसी खास रोगके लिए दवा देनी बंद कर दी । केवल कहीं कोई दर्द वगैरह हुआ, तो उसे शांत करनेके लिए और यदि पेट गड़बड़ हुआ, तो उसे साफ करनेके लिए दवा देते रहे । भोजनके नामपर माड़ या पतली दलिया बताते रहे । दूध तो वह बिल्कुल बंद कर देते थे । रोगीको कुछ देनेकी उनकी इच्छा ही नहीं होती थी । यह सब वह रोगीके घरवालोंकी तसल्लीके लिए बताते थे ।

लगभग इसी समय उनके घरके आस-पास डिप्थीरियाका प्रकोप हुआ, जिससे उनके पड़ोसीके कई बच्चोंकी मृत्यु हो गयी । उनके बच्चेको भी डिप्थीरिया हो गया । उस बच्चेको उन्होंने बड़े लाड़-प्यारसे पाला था । उसे दवा दें कि न दें ? यही उनके दवा-संबंधी नये विचारोंकी आजमाइश होनेवाली थी । अचानक उन्हें उसी समय एक रोगीको देखने जाना पड़ा । देर होते देखकर उनकी स्त्रीने दवा मंगाकर उस बच्चेको एक खुराक पिला ही दी । लौटनेपर डॉ० डेवीने देखा कि जितनी दवा उनके बच्चेको दी गयी थी, वह एक घड़ेको देनेके लिए काफी है । खैर, उन्होंने उसी समयसे दवा बंद की और उसकी मांको भुलानेके लिए बच्चेको दवाके नामपर थोड़ा रंगीन पानी देते रहे और प्यास लगनेपर सादा पानी पिलाते रहे । उनके सारे डॉक्टर मित्रोंने उनके इस 'दुराग्रह' का मिलकर विरोध किया, पर डॉ० डेवी अपने मतपर अटल रहे । ईश्वरकी कृपासे बच्चा अच्छा हो गया और उनके 'रोगमें उपवास' संबंधी विचारोंने गहरी जड़ पकड़ी ।

अब डॉ० डेवी घड़ल्लेसे अपने रोगियोंपर उपवास और पानी आजमाने लगे और उन्हें स्वस्थ करने लगे । पर, उपवास और पानीसे रोगी अच्छे कैसे होते हैं, यह उनकी समझमें न आता था । अब भी वह सोचते थे कि बिना भोजनके रोगी जीता कैसे है, उसकी चेतना अंततक कैसे बनी रहती है ? यह रहस्य तब खुला, जब उन्हें नीचेकी तालिका मिली । यह तालिका यह बताती है कि भूखसे मरनेवाले प्राणीके शरीरके तत्व किस

अनुपातमें छीजते हैं : --

बसा	९७ प्रतिशत
पेशियां	३० "
यकृत	५६ "
प्लीहा	६३ "
रक्त	१७ "
नाड़ियां	० "

उससे डॉ० डेवीकी समझमें आया कि जरूरतके लिए मनुष्यके शरीरमें बहुत-सा भोजन इकट्ठा रहता है और उन्होंने यह भी जाना कि क्यों मनुष्यकी चेतना अंततक बनी रहती है । नाड़ी-जाल, जिसकेद्वारा सारे शरीरके सारे कार्योंका परिचालन होता है, जिसके मुख्य केंद्रको मस्तिष्क अथवा चेतनाके नामसे भी पुकारते हैं, मरते दम तक उसके एक अंशका भी नाश नहीं होता और न होता है नाश उसकी कार्य-शक्तिका । मस्तिष्कको किसी भोजनकी जरूरत नहीं है और न पोषण उसे उन खाद्योंसे मिल ही सकता है, जो रोगीको रोगकी अवस्थामें खुराकके तौरपर दिये जाते हैं ।

डॉ० डेवी समझ गये कि आदमी भोजन बिना दिनों नहीं, सप्ताहों और महीनों नहीं मर सकता और साधारणतः जितने दिनों तीव्र रोग चला करते हैं उनसे बहुत अधिक दिनोंतक मनुष्य भोजन-बिना रह सकता है ।

धीरे-धीरे उनके विचार शृंखला-बद्ध हो गये और अपने विरोधी डाक्टरोंको जवाब देनेके लिए उन्होंने उन्हें शरीर-शास्त्र-संबंधी तथ्योंके आधारपर सुसज्जित किया ।

"मस्तिष्क शरीररूपी मशीनका शक्ति-केंद्र है--शरीरकी प्रत्येक शक्तिका स्रोत । शरीरके सारे कार्य उससे मिलनेवाली शक्तिसे ही चलते हैं । हमारा सोचना, प्यार, घृणा अथवा प्रशंसा करना, हाथोंसे काम लेना, चखना, सुनना, महकना, देखना और अनुभव करना-यह सब

मस्तिष्कद्वारा ही होता है। मस्तिष्कसे मिली शक्तिसे ही ये सब काम संपन्न होते हैं। मस्तिष्क अथवा नाड़ी-जाल ही शरीरकी टूटी हड्डियोंको जोड़ता है, वही घावोंको भरता है और रोगोंको दूर करता है। शरीरके सभी आवश्यक अंग एवं मांस पेशियोंको मस्तिष्क ही चलाता है। पाचन-प्रणाली शरीरका अत्यावश्यक अंग है और इसका सारा काम मस्तिष्कके भरोसे ही होता है। जो आश्चर्यजनक शक्ति हमें शरीरके अस्थिपुंज, स्नायुओं, मांसपेशियों या नसोंमें दिखाई देती है, वह उसकी नहीं है, वह उनको मस्तिष्कसे ही मिलती है। यह सभी जानते हैं कि जब हाथ अथवा पैरसे संबंधित नाड़ीका, नाड़ी-जालसे संबंध-विच्छेद हो जाता है, तब उसके हिलाने-डुलाने अथवा स्पर्शकी शक्ति चली जाती है और इसी प्रकार यदि आमाशयसे संबंधित नाड़ीको काट दिया जाय, तो पाचन-क्रिया भी बंद हो जायेगी। तो साधारणतः यह कहा जा सकता है कि शक्ति शरीरकी नहीं, सीधे-सीधे मस्तिष्ककी है।

"अतः भोजनके एक अणुको भी पचानेके लिए जिस शक्तिकी जरूरत होती है, वह मस्तिष्कसे ही मिलती है। भोजनसे ही यदि शक्ति मिलती होती, तो कामकी थकानको दूर करनेके लिए आराम नहीं, भोजनकी जरूरत होती, पर मनुष्य सोकर उठनेके बादसे प्रतिपल थकता ही जाता है और अंतमें उसे ऐसी थकान आती है कि उसे पढ़कर सो ही रहना पड़ता है! यदि मनुष्य रातको न सोये तो क्या इसकी पूर्ति संसारका कोई भी भोजन कर सकता है? यह सर्वविदित है कि शारीरिक श्रमके बाद आयी थकान आराम करनेके बाद ही जाती है।"

"मस्तिष्कको भोजन अपने-आपसे मिलता है और वह अपनी खोयी शक्ति आराम और निद्रासे पूरे तौरपर प्राप्त कर लेता है। शरीरकी कोई क्रिया, चाहे वह कितनी ही छोटी क्यों न हो, कोई विचार, चाहे उसमें कितना ही कम समय क्यों न लगे, उसमें लगनेवाली शक्ति मस्तिष्ककी ही होती है। भोजन कितना ही थोड़ा क्यों न हो, मस्तिष्ककी ही शक्तिसे पचता है।"

"भूख न रहनेपर, थके रहनेपर अथवा किसी प्रकारके मानसिक उद्वेगके समय यदि हम भोजन करते हैं, तो हमें तुरन्त हमारी मानसिक शक्ति और शारीरिक शक्तिमें क्षीणता प्रतीत होती है। जब स्वास्थ्यके समयकी यह हालत है तब रोगके समय, जब कि मस्तिष्क बहुत अधिक थका रहता है, भोजन किये जानेपर, क्या वह शारीरिक और मानसिक शक्तिको और अधिक क्षीण न करेगा? रोगमें भूख रहती भी कहाँ है? वह रोगोंकी तीव्रताके अनुपातमें कमो-वेश चली ही जाती है।"

"पर हम साधारणतया क्यों खाते हैं?"

"खाते हैं इसलिए कि, भूख लगती है और भोजनसे साधारण कार्योंके करनेमें शरीरकी जो छीजन होती है, उसकी इससे पूर्ति होती है और मस्तिष्क, यदि उसे किसी अन्य कार्यमें न लगा दिया जाय, तो वह अपनी सारी शक्ति लगाकर किये हुए भोजनको पचानेकी कोशिश करता है।"

डा० डेवी बचपनसे स्वयं रोगी थे। दुबला-पतला बदन और सफेद चेहरा, यह उन्हें कुछ तो माता-पिताकी देन थी, कुछ उनकी भोजनकी आदतके कारण ऐसा हो गया था। वह भर-भर पेट सबेरे, दोपहर, शामको खाते, पर खाना उसके शरीरमें न लगता। बल्कि धीरे-धीरे उनकी पाचन-शक्ति क्षीण हो गयी और उन्हें अग्निमांद्य हो गया, जो उनके विद्यार्थी-जीवनतक चलता रहा। डॉक्टरी पास कर लेनेपर उन्होंने अपने सारे ग्रंथ उलटे-पलटे, पर उन्हें कोई दवा अपने रोगके लिए उपयुक्त प्रतीत न हुई। कई मित्र डॉक्टरों ने कई दवाएं लेनेकी राय दी, पर गिलास भर तीती, कड़वी दवाइयां पीनेकी उनकी हिम्मत न होती थी। वह जिस-तिस तरह चलते रहे, पर अब, जब डॉक्टरीका काम जोरसे करना पड़ा, उनका स्वास्थ्य और भी गिरने लगा। मित्र उनकी अवस्थापर अफसस करते, पर किसीके पास उन्हें देनेको कोई उपयुक्त राय नहीं थी। एक दिन यकायक उन्हें अपना एक पुराना साथी सड़क पर घूमता मिल गया, जो यूरोपकी यात्रा करके आया था। उसने डा० डेवीके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें

व्यर्थकी सहानुभूति एवं चिंता प्रकट नहीं की, पर उन्हें बताया कि यूरोपवाले अमेरिकीनोंसे बहुत हल्का नाश्ता करते हैं, और भी उनके सम्बन्धमें बहुत बातें बतायीं। डॉ० डेवीको लगा कि सचमुच सबेरे नाश्ता करना तो व्यर्थ ही है। पेट रातके भोजनसे भी छुट्टी नहीं पाये रहता और लोग उसे सबेरे-सबेरे भोजनसे भर देते हैं। पर यह उनका विचारमात्र ही था। वह उसपर चल न सके। चले तब, जब उनके लिए सबेरे अपने आफिसकी कुर्सीपर ठीकसे बैठे रहना मुश्किल हो गया। सुस्ती ऐसा घेरती कि वह कुछ काम न कर पाते। तब उन्होंने एक दिन हिम्मत की और सबेरे कुछ भी न खाया। इससे उन्हें पेट खाली-खाली सा तो लगा, पर स्फूर्ति काफी रही और इसी प्रकार दूसरे दिन नाश्ता न करनेपर जो चेतनता उन्हें प्रतीत हुई, वह उनके लिए आश्चर्यजनक थी। उन्होंने नाश्ता बिलकुल छोड़ दिया। कुछ ही दिनों बाद उनके मित्र उन्हें स्वास्थ्य-सुधारपर बधाइयां देने लगे। अब तो उन्होंने पाचन-सम्बन्धी रोगियोंको नाश्ता न करनेकी राय देना शुरू किया। जो भी इसपर चलता, उसे लाभ होता। एक दूसरे रोगीसे यह सूचना दूरतक फैली और पाचन-सम्बन्धी रोगके रोगियोंके अलावा भी कितने दूसरे जीर्ण रोगके रोगियोंने उनके इस नुस्खेको आजमाया। उन्हें लाभ हुआ और इस बातका पता जब डाक्टर डेवीको लगा, तो वह प्रत्येक रोगी ही नहीं, स्वस्थ रहनेके सभी इच्छुओंको भी नाश्ता छोड़ने की राय देने लगे।

अमेरिकामें लोग नाश्ता कुछ थोड़ा-सा नहीं करते, बल्कि पूरा भोजन ही करते हैं। ऐसे लोगोंको बिलकुल नाश्ता न करनेकी राय देना घोर विरोधको न्योता देना था। अतः पहले डॉ० डेवी लोगोंको चाय या काफी पीकर रहनेको कहते; पर धीरे-धीरे उनसे वह भी छुड़वा देते।

नाश्ता छोड़नेसे उनके अधिकतर मोटे रोगी कुछ हल्के हो जाते, पर उनकी शक्ति निश्चित रूपसे बढ़ जाती। केवल नाश्ता न करनेसे कई लोगोंकी आंखोंकी रोशनी बढ़ी, सुनाई साफ देने लगा, घ्राणेंद्रिय तीव्र हो गयीं। पुराने दमे, नजले, बवासीरके रोगियोंने भी नाश्ता छोड़नेसे

आश्चर्यजनक रूपमें लाभ पानेकी बात बतायी । अब डॉ० डेवीने रोग नहीं, रोगियोंका अध्ययन करना शुरू किया और उन्हें ज्ञात हुआ कि भूखसे अधिक भोजनके कारण रोग होते हैं । इस प्रकार उपवास एवं "नाश्ता छोड़ो" के संबंधमें प्राप्त हुए ज्ञानको लक्ष्य करके उन्होंने लिखा है कि "उपवासका पूरा महत्व मुझे नाश्ता छोड़ने के बाद ही ज्ञात हुआ । इस संबंधकी और बातें भी धीरे-धीरे ही समझमें आयी । भोजनसे केवल शरीरकी छोजनकी पूर्ति होती है, गयी हुई शक्ति केवल निद्रासे ही मिलती है । मैं कितना कुड़मग्न हूँ, अन्यथा यह छोटी-सी बात बहुत पहले ही मेरी समझमें आ जानी चाहिए थी ।"

डॉ० डेवीने लोगोंको तीस, चालीस और पचास-पचास दिनके उपवास भी कराये, जिसकी संख्या दस-पांच नहीं, सैकड़ोंमें हैं । उपवास-संबंधी उनके विचारोंको लेकर अमेरिकामें एक बार बहुत हो-हल्ला मचा था । बड़े-बड़े दैनिक पत्रोंके रिपोर्टर उनके रोगियोंके घरका चक्कर लगाते रहते, रोगियोंके चित्र लिये जाते और उनके सम्बन्धमें लम्बी-लम्बी रिपोर्टें निकलती ।

डॉक्टरोंको भी डॉ० डेवीने बहुत फटकारा है । उन्हें ललकारं कहा है--"डॉक्टर ! तुम रोगीको रोगमुक्त करने जानेके पहले अपने रोग मिटा लो न ! कितने नासमझ हो तुम ! मालूम होता है कि तुम्हें स्वास्थ्यके नियमोंका तनिक भी ज्ञान नहीं है, अन्यथा सिगरेट पी-पीकर अपनेको हमेशा क्यों बीमार बनाते रहते और उसके धुएँसे रोगीके स्वच्छ कमरेको गंदा एवं जहरीला क्यों बनाते ?

डॉ० डेवीको अपने समयमें कितने ही ऐसे पादरी तथा सरकारी अधिकारी, मिले जिन्होंने उनके विचारोंका प्रचार किया । शिष्य भी मिले, जो आज उनके विचारोंके आधारपर लोगोंकी चिकित्सा करते हैं ।

(३)

समझदारीसे उपवास

प्रोफेसर एरनाल्ड इहरिट अमेरिकाके एक बहुत प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हुए हैं । वह बड़े खरे स्वभावके थे । उनके लिखनेमें अद्भुत ओजस्विता थी । अपने विचार प्रकट करते समय वह कभी यह खयाल नहीं करते थे कि अपने प्रतिपक्षियोंको वह कितने कड़े शब्दोंमें याद कर रहे हैं ! उनका लक्ष्य होता था अपने विचारोंको स्पष्ट एवं जोरदार शब्दोंमें रखना, जिसका फल यह होता था कि अधिकांश पाठक तो इनकी कृतियां पढ़कर इनके मुरीद हो जाते थे, पर कुछ इन्हें घमंडी भी समझने लगते थे । जो कुछ भी हो, प्रोफेसर इहरिट की उपवास-विज्ञानको अपनी देन है, जिसके लिए वह प्राकृतिक चिकित्सकों एवं प्राकृतिक चिकित्साके प्रेमियों द्वारा हमेशा याद किये जायेंगे ।

प्रोफेसर इहरिटके पहले उपवास-चिकित्सक उपवासकी तैयारीपर जोर नहीं देते थे । उनके सामने इसकी आवश्यकता स्पष्ट नहीं थी । यदि उपवासके पहले वे रोगीको कुछ दिनों अपने भोजनमें कुछ अधिक फल-तरकारी रखनेको कहते थे, तो केवल भोजनको हल्का करनेकी गरजसे और यदि रोगी सबल हुआ, तो वे उसे पहले दिनसे ही उपवास कराने लगते थे, जिसका फल यह होता था कि उपवासमें रोगीमें कभी-कभी बड़े कष्टकारक लक्षण उत्पन्न होते रहते, जो कठिनाईसे दूर होते और जिनकी वजहसे उपवास कभी-कभी समयके पहले ही तोड़ना पड़ता । इन कष्टोंसे बचनेका उपाय लोगोंको प्रोफेसर इहरिटकी पुस्तक 'समझदारीसे

उपवास' (रैशनल फास्टिंग) में मिला, जो उनके रोग और स्वास्थ्य-सम्बन्धी इन विचारोंमें निहित है :

"आप किसी रोगको लीजिए । प्रत्येक रोगमें रोगके फलस्वरूप शरीरसे किसी-न-किसी रीतिसे श्लेष्मा निकलने लगता है और जब रोग बढ़ जाता है, मवाद अर्थात् सड़ा हुआ रक्त आने लगता है । यूँ थोड़ा श्लेष्मा प्रत्येक स्वस्थ शरीरमें होता है और यह मल आदिके साथ थोड़ी मात्रामें निकलता भी रहता है, पर मेरे कथनकी सचाई प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्तिकी समझमें आ जायेगी, जब वह इसपर गौर करेगा कि नाकमें लगनेवाले साधारण जुकामसे लेकर फेफड़ोंके प्रदाह, क्षय एवं मिरगी (जागके रूपमें मुंहसे निकलनेवाला मल) श्लेष्मा ही है । कान, आंख, त्वचा, पेट एवं हृदयके जिन रोगोंमें अथवा गठिया, पागलपन आदिमें जहाँ श्लेष्माके प्रत्यक्ष दर्शन नहीं होते, वहाँ भी रोगका प्रधान कारण श्लेष्मा ही होता है । इन रोगोंमें श्लेष्मा शरीरके बाहर निकल न पानेसे वह रक्तमें मिल जाता है और ठंडकके कारण जहाँ रक्त-नलिकाएं सिकुड़ गयी होती हैं, वहाँ पहुँचकर जलन, सूजन एवं दर्द उत्पन्न करता है । "

"ऐसी दशामें रोगीको श्लेष्माविहीन खाद्य अर्थात् कोई फल देना चाहिए अथवा कुछ भी न देकर पानीमें नीबूका रस मिलाकर अथवा केवल पानी पिलाना चाहिए--ज्यों ही चिकनाई, मांस, रोटी, उबला दूध, आलू एवं अन्य श्वेतसारीय पदार्थ जैसे, चावल आदिके रूपमें श्लेष्माका शरीरमें पहुँचना बंद हो जाता है, शरीर, रक्तमें इकट्ठे श्लेष्मा एवं मवादको शरीरसे बाहर फेंकनेकी ओर प्रवृत्त होता है । यह श्लेष्मा साधारणतः पेशाबके साथ निकलने लगता है और यदि श्लेष्मा अधिक हुआ, तो शरीरसे श्लेष्मा निकालनेवाले जितने अंग हैं, वे सब और सारी श्लैष्मिक शिल्लियाँ श्लेष्मा निकालने लगती हैं । "

इस प्रकार इहरिट साहबकी रायमें रोगोंका कारण श्लेष्माकारक खाद्योंका अधिक प्रयोग ही है और रोगोंको दूर करने लिए श्लेष्मानिवारक भोजनकी जरूरत है । श्लेष्माकारक खाद्य पहचाननेकी उन्होंने एक

तरकीब बतायी है और यह भी बताया है कि श्लेष्माकारक खाद्य रोग कैसे पैदा करते हैं ।

"यदि रोटी बनानेके काममें आनेवाले किसी अन्नके आटे, आलू या चावलको बहुत देरतक उबाला जाय, तो उसमेंसे चिकनी लेई-सी एक चीज (श्लेष्मा) निकलने लगती है । इसका उपयोग जिल्दसाज और बढ़ई कागज या लकड़ी जोड़नेके लिए करते हैं । यह चिकनी चीज बहुत जल्द खट्टी हो जाती है, उसमें सड़न उत्पन्न हो जाती है और तब यह कीटाणुओंके वासका काम देती है । पाचन-क्रिया भी किसी भट्ठीसे कम नहीं है । इसका काम है श्वेतसारको पचाकर शर्करा बनाना; क्योंकि रक्त केवल शर्कराका ही उपयोग कर सकता है, अतः इसमें जब ये श्वेतसारीय खाद्य पड़ते हैं, तो उनमेंसे चिकनी चीज (श्लेष्मा) निकलने लगती है, जिसे शरीरको अपनेसे बाहर करना होता है और वर्षों यह काम चलते रहनेके कारण चिकनाहट आमाशय एवं आंतोंमें धीरे-धीरे चिपकती जाती है और इस हदतक चिपक जाता है कि वहाँ सड़न उत्पन्न हो जाती है, रक्त-नलिकाएं रुंध जाती हैं और अंतमें रक्त दूषित हो जाता है ।

"पर यदि अंजीर, खजूर, किशमिश, मुनक्का या अंगूरको उबाला जाय, तो ये भी गाढ़े लेई-से हो जाते हैं, किंतु न ये सड़ते हैं और न इनमेंसे श्लेष्मा निकलता है । यह पककर बिलकुल चासनीकी तरह हो जाते हैं, जिसे रक्त तुरंत अपने उपयोगमें लाता है । चासनीका न सड़नेका गुण सर्वविदित है । फलको सड़नेसे बचानेके लिए इसीकी सहायतासे उनका मुरब्बा बनाया जाता है ।" पर यहाँ यह बता देना असंगत न होगा कि फल-शर्करा और इक्षु-शर्करा (ईखकी चीनी) के गुण भिन्न हैं । फल-शर्कराका ही उपयोग शरीर तुरंत एवं उसके स्वाभाविक रूपमें कर सकता है । फल-शर्करा सभी फलोंमें थोड़ी-बहुत मात्रामें और किशमिश, मुनक्का, खजूर, अंजीर-सरीखे सूखे फलोंमें विशेष रूपसे मिलती है । गन्नेकी मिठास अथवा गन्नेके रससे बनी चीनी इससे भिन्न है । उसे उपयोगमें लानेके पहले शरीरको उसे भी श्वेतसार की तरह ही पचाना

पड़ता है ।

इस प्रकार श्वेतसारीय खाद्य श्लेष्माकारक हैं--सभी अन्न, कंद जैसे आलू वगैरह, मांस, मछली, अंडे भी इसी कोटिमें आते हैं । केवल हरी तरकारियां और सभी ताजे एवं सूखे फल श्लेष्मा-निवारक खाद्यकी श्रेणीमें आते हैं । रोग श्लेष्माकारक खाद्योंको कम लेना शुरू करने अर्थात् केवल श्लेष्मा-निवारक खाद्योंपर रहने लगनेके समयकी अपेक्षा उपवासमें अधिक तेजीसे निकलता है । उपवासमें पाचन-क्रिया बंद हो जाती है, जिससे जीवन-शक्तिको रोगनिवारणके कार्यका-शरीरसे श्लेष्मा निकालनेका--पूरा मौका मिलता है । अपने इस विश्वासको साबित करनेके लिए इहरिट साहब चौदह महीनेतक केवल फल-तरकारियोंका उपयोग करते रहे तथा बीच-बीचमें उपवास भी करते रहे । उपवास इन चौदह महीनोंमें इन्होंने १२६ दिन किये थे, जिसमें ४९ दिनका एक अटूट उपवास भी था ।

यह भोजन-परिवर्तन उन्होंने अपने रोगोंके निवारणके ख्यालसे भी किया था । रोग उन्हें विशेषतः गुर्दाकी सूजनका था, जो सांघातिक समझा जा रहा था । अपने इस प्रयोगसे वह बिलकुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगोंको दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत बनाया कि ५६ घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरों एवं मित्रोंको चकित कर दिया ।

फलाहार, अन्नाहार, दूध एवं मांसका शरीरकी रोग-निवारक शक्तिपर क्या प्रभाव होता है, यह दिखानेके लिए उन्होंने एक बार अपने हाथके निचले हिस्सेमें चाकूसे एक घाव कर लिया । घावसे रक्त जरा भी नहीं बहने पाया । घावके मुंहपर आया हुआ रक्त तुरंत जम गया । न उन्हें कोई दर्द हुआ, न घावमें सूजन पैदा हुई, न श्लेष्मा निकला, न मवाद । घाव तीन दिनमें सूख गया और उसपर लगी पपड़ी उतर आयी । फिर वह शाकाहार करने लगे अर्थात् उन्होंने फलके साथ तरकारियां और अन्न (श्वेतसारीय श्लेष्मा पैदा करनेवाला खाद्य) जोड़े । दूध उन्होंने नहीं

लिया। कुछ दिनों बाद वैसा ही घाव उन्होंने हाथपर फिर किया। इस घावसे थोड़ी देर रक्त निकलता रहा, थोड़ा दर्द हुआ और थोड़ा मवाद भी निकला, थोड़ी सूजन भी हुई और इसके सूखनेमें दूना वक्त लगा। फिर इसी प्रकारका घाव उन्होंने अपने भोजनमें मांस, रोटी और थोड़ी शराब जोड़कर किया तो घावसे रक्त देरतक निकलता रहा, जो पतला एवं हल्के लाल रंगका था, सूजन अधिक हुई तथा मवाद कई दिनोंतक निकलता रहा और यह घाव दो दिनोंका उपवास करनेके बाद ही पूरी तरह सूख सका।

इहरिटकी रायमें फल ही मनुष्यका आदर्श भोजन है। वे कहते हैं--

"मनुष्य किसी समय केवल फल ही खाता था, इसमें संदेह करनेकी जरा भी गुंजाइश नहीं है और देह-धर्मशास्त्रके अनुसार यह साबित किया जा सकता है कि आज भी उसका शरीर फलोंद्वारा पोषण प्राप्त करनेमें समर्थ है। क्या मनुष्य अपनी नैसर्गिक बुद्धिद्वारा पोषण प्राप्त करनेमें समर्थ है? क्या मनुष्य अपनी नैसर्गिक बुद्धिद्वारा बिना किसी सबूतके, आसानीसे यह नहीं समझ सकता कि शिकारी बननेसे पहले वह पूर्णतया फलाहारी था? मेरा तो यह भी विश्वास है कि फलाहार उसे पूर्णतया स्वस्थ, सुंदर एवं सशक्त रखता था--रोग, शोक, कष्टसे मुक्त। मनुष्यके पोषणके लिए आवश्यक, कौन-सी ऐसी चीज है जो फल और मेवोंमें नहीं मिलती?

"प्रकाश और सूर्यकी पहुँचसे दूर अंधेरे कमरोंमें जीवन व्यतीत करनेवाले आजके सुसभ्य प्राणीके शरीरका सफेद रंग, सुंदरताकी व्याख्याकी कोटिमें कभी नहीं आ सकता। वह शवका रंग है, जो उबले, मृत एवं गलत भोजनकी देन है। रक्ताभ अंगूर एवं नारंगी, संतरेका भोजन एवं धूप, वायुस्नानका विधिवत् सेवन मिलकर शरीरको कितना सुंदर रंग प्रदान कर सकते हैं एवं उसे कितना ओजस्वी बना सकते हैं, यह आजके चित्रकारकी कल्पनाके भी बाहरकी चीज है।"

"यदि किसीको बचपनसे ही श्वेतसार-विहीन खाद्योंपर पाला जाय और उसे केवल फल खिलाये जायं, तो इसमें कोई संदेह नहीं है कि, तब तो वह कभी बीमार पड़ेगा, न कभी बूढ़ा होगा।

"मनुष्यके हाथकी करामातके प्रतीक खाद्य ही रोगोंके प्रधान कारण हैं। यही बुढ़ापा और मोटापा लाते हैं। इन्हींके कारण बाल झड़ते और मुंहपर शुरिया पड़ती हैं, नाड़ी-दौर्बल्य आता है और स्मरण-शक्तिका ह्रास होता है।" प्रोफेसर साहबकी राय है कि यदि मनुष्य अपने स्वाभाविक भोजनपर आ जाय, तो वह किसी भी रोगसे अपनेको मुक्त कर सकता है। उपवास रोगसे छुट्टी दिलाने का केवल एक तेज रास्ता है, पर उपवासपर धीरे-धीरे ही आना चाहिए। जो रोगी हों, वे कभी लंबा उपवास करनेकी जल्दी न करें।

"यदि मनुष्य स्वस्थ भी हों, तब भी उसे आरंभमें लंबा उपवास नहीं करना चाहिए। पहले उसे छोटे उपवाससे आरंभ करना चाहिए। सप्ताहमें एक या दो बार छत्तीस घंटेके लिए किये गये उपवास भी रोगको दूर करनेमें समर्थ हैं। जिन्होंने कभी उपवास नहीं किया है, उनके लिए पहली बार इतना काफी है कि वे संध्याको भोजन न करें तथा सोनेके पहले एनिमा लेकर पेट साफ कर लें।"

"छत्तीस घंटेके उपवासमें दूसरे दिनतक कुछ भी नहीं खाना चाहिए और उपवास केवल थोड़े फलोंसे तोड़ना चाहिए। प्रत्येक उपवासके बाद पहला भोजन फलका होना आवश्यक है। फलका रस उपवासमें ढीली हुई श्लेष्माको शरीरके बाहर करता है।"

"छोटे-छोटे उपवासोंकी सहायतासे रोग शीघ्रतासे भगानेकी सर्वोत्तम रीति यह है :-- पहले तीन दिनका उपवास किया जाय, फिर उपवाससे होते हुए लाभको बढ़ाते रहनेवाला कार्यक्रम चलाया जाय अर्थात् तीन दिनतक पानीमें केवल नींबू मिलाकर पीते रहा जाय। ध्यान रहे, पानीमें चीनी हर्गिज न डाली जाय। चौथे दिनसे कोई फल लेने लग जायं। इस चौथे दिनकी संध्याको एनिमाद्वारा आंतोंकी पूरी सफाई की जाय और नित्य फलोंकी मात्रा बढ़ाते रहें कि सातवें दिन फल आवश्यक प्रकार एवं

आवश्यक परिमाणमें लेने लग जायं ।

"जो अपेक्षाकृत स्वस्थ हैं एवं जिन्हें उपवासके समय, जब जोरोंसे श्लेष्मा निकले लगे, तब आराम करनेकी सुविधा हो, वे एक बारमें कई सप्ताहका लंबा उपवास कर सकते हैं । लंबे उपवासमें वजन बहुत घट जाता है एवं चेहरा दुबला हो जाता है । पर इससे घबराना नहीं चाहिए । उपवासके बाद शीघ्र ही मुंहपर स्वास्थ्यके चिह्न आ जाते हैं एवं गाल लाल हो जाते हैं । बात यह कि उपवासके बाद जो कुछ भी खाया जाता है, वह शरीरमें भले प्रकार लगता है ।"

उपवासद्वारा रोग क्यों दूर होता है एवं उपवासकी प्रतिक्रिया शरीरपर क्या होती है, यह प्रोफेसर इहरिटने बड़े अच्छे तरीकेसे बताया है:—

"शरीर रबरकी-सी लचीली नलियोंसे बना है । नलियां अधिक खाते रहनेके कारण फैल जाती हैं । रक्तके अधिक एवं अस्वाभाविक दबावके कारण शरीरके स्वाभाविक कार्योंमें व्याघात पड़ने लगता है । उपवासमें ज्यों ही भोजन करना बंद किया जाता है, नलियां सिकुड़कर अपनी प्राकृतिक दशामें आने लगती हैं-- रक्तसे व्यर्थका पानी निकलता जाता है एवं वह गाढ़ा हो जाता है । यह कार्य उपवासके समयके आरंभिक दिनोंमें कई दिनोंतक होता रहता है । फलतः इस समय आपका शरीर आपको हल्का मालूम होने लगता है एवं आपकी खुशी कई बार खानेके समयसे भी अधिक बढ़ जाती है । पर शीघ्र ही नलिकाओंकी दीवारोंमेंसे पुराना श्लेष्मा निकलकर रक्तमें मिल जाता है एवं रक्त अधिक गाढ़ा हो जाता है । गाढ़ा रक्त जब संकुचित हुई नलिकाओंमेंसे गुजरने लगता है, तब बेचैनीका अनुभव होता है । पर शीघ्र यह गंदगी पेशाबके रास्तेसे निकल जाती है और आपका तात्कालिक कष्ट दूर हो जाता है । यही नहीं, गंदगी निकल जानेसे शक्ति खाने-पीनेके समयसे भी अधिक प्रतीत होने लगती है । इसलिए यह सिद्ध हो गया है कि उपवासमें मनुष्य, उपवासके पांचवे-छठे दिनसे

उपवासके बीसवें दिन अधिक शक्तिशाली हो जाता है। मेरा एक रोगी, जिसने उपवास प्रारंभ करनेके बहुत पहले मांस खाना छोड़ दिया था, उपवासके चौबीसवें दिन पहाड़ोंमें पैतालीस मील चला और मेरा एक मित्र, जो मुझसे पंद्रह वर्ष उम्रमें छोटा है, उपवासके दसवें दिन छप्पन घंटेतक लगातार चलता रहा। अनेक और ऐसे उदाहरण हैं, पर यहाँ उनकी चर्चामें समय गंवानेकी जरूरत नहीं है। निश्चय ही यह इस बातका सबूत है कि, शक्ति भोजनपर नहीं, शुद्ध रक्तके ठीक संचालनपर निर्भर है।"

"उपवासमें जब केवल जल ग्रहण किया जाता है, तब शरीरसे उसी प्रकार गंदगी निकलती है, जिस प्रकार एक गंदे पानीसे भरे स्पंजको दबानेसे गंदगी निकलती है। यह गंदगी और कुछ नहीं, केवल श्लेष्मा और कभी-कभी मवाद और पहले ली गयी दवाएं होती हैं, जिन्हें शरीर अपने रक्तमें मिलाकर इस हदतक घुलाता है कि वे गुर्दों-रूपी चलनीसे छन कर आसानीसे बाहर निकल सके।"

अंतमें इहरिट साहबने उपवास-कालके संबंधोंमें कुछ नियम बताये हैं, जिनमें उनके उपवाससंबंधी विचार सूत्र रूपमें आ गये हैं:--

१--उपवासमें नित्य या कम-से-कम हर दूसरे दिन, एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए।

२--लंबा उपवास शुरू करनेके पहले दो-चार बार कोई रेचक ओषधि लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए और जिस दिन उपवास आरंभ किया जाय, उस दिन तो यह ओषधि ले ही लेनी चाहिए।

३. यदि संभव हो, तो उपवासमें रात-दिन शुद्ध वायुमें रहना चाहिए।

४. उपवासमें टहलना अथवा कोई कसरत तभी करनी चाहिए, जब उसके लिए शरीरमें यथेष्ट शक्ति प्रतीत हो। जब थकान अथवा कमजोरी लगे, उस समय जहांतक बन सके, आराम करना एवं सोना चाहिए।

५--उपवास-कालमें जब विष उखड़कर रक्तमें मिल जाता है और

यह कई बार होता है, तब उपवासीको कमजोरी मालूम होती है, नींद ठीक तरह नहीं आती, बुरे-बुरे सपने आते हैं। उस समय उपवासके लाभके प्रति संदेह होने लगता है, उसपरसे श्रद्धा उठती हुई प्रतीत होती है। उस समयके लिए यह याद रखिए कि आप प्रकृतिकी शस्त्र-क्रियाकी मेज-आपरेशन टेबुलपर लेटे हुए हैं और प्रकृति बिना चाकू एवं किसी औजारके आपके शरीरसे रोगोंको निकालनेके लिए यह आश्चर्यजनक आपरेशन कर रही है, जिसे करनेमें कोई अन्य समर्थ नहीं है। इस समय एक एनिमा ले लेनेसे सारी परेशानी दूर हो जायेगी। बहुत कष्ट हो तो उपवास तोड़ा भी जा सकता है, पर फलसे नहीं, उस समय तरकारीका रस लेना चाहिए।

६--जब आप उपवासमें लेटनेके बाद उठकर बैठें, तो बहुत धीरे-धीरे बैठें अन्यथा आपको चक्कर आने लग सकता है। चक्कर आना कोई खतरनाक नहीं है, पर न आना ही अच्छा है। कितने ही लोगोंने इस चक्करसे घबराकर उपवास समयके पहले ही तोड़ दिया और सदाके लिए उपवाससे मुंह मोड़ लिया।

७--उपवास-कालमें केवल सादा पानी पीना ठीक नहीं है। पानीमें थोड़ा नीबू एवं अच्छा शहद या जरा-सा गुड़ मिलाकर पीना मैं अच्छा समझता हूँ। इससे श्लेष्माके छूटनेमें सहायता मिलती है एवं वह पतला हो जाता है, जिससे वह आसानीसे निकल पाता है। पर यदि पानीमें थोड़ा-सा किसी फलका रस मिलाकर पीया जाय, तो वह सर्वोत्तम है। पानी, जितनी बार इच्छा हो, पीना चाहिए, पर ढाई-तीन सेर पानीसे अधिक पीनेकी जरूरत नहीं है। यदि उपवास लंबा हो, तो किसी तरकारीका रस या टमाटरका रस भी पानीमें मिलाकर लिया जा सकता है।

८--किसीको भी बहुत लंबा उपवास करनेकी जरूरत नहीं है। रोगीको तीस-चालीस दिनका उपवास कराना किसी भी अपराधसे कम नहीं है। उस समय उसवे शरीरका श्लेष्मा पुरानी दवाएं एवं विष उसके उस रक्तमें मिल जाते हैं, जो रोगके विषसे स्वयं अधिक दूषित रहते हैं और

रोगीको लाभके बजाय हानि होती है । उसकी जीवन-शक्ति कमजोर हो जाती है । रोगीको पहले छोटे उपवास ही कराने चाहिए । और बीच-बीचमें उसे फल-तरकारियोंपर रखकर उसका रक्त बढ़िया बनाते रहना चाहिए । रोग निकालनेकी यह सर्वोत्तम विधि है । लंबा उपवास करना हो, तो वह अंतमें ही, और ऊपर बतायी विधिसे रक्तके बहुत सजीव एवं साफ हो जानेके बाद ही कराना चाहिए ।

९--उपवास जितना लंबा होगा, उतना ही लाभदायक होगा, उपवास-संबंधी इस धारणाको त्याग देना चाहिए, और यह भी गलत है कि जबतक जीभ साफ न हो जाय, उपवास करते जाना चाहिए ।

इसी तरह प्रोफेसर साहबने उपवास तोड़नेके संबंधकी बातें भी सूत्ररूपमें कही हैं ।

१--उपवास तोड़नेके बाद पहला भोजन एवं कई दिनोंतक, अधिकतर सारक भोजन ग्रहण करना चाहिए । इसके लिए श्वेतसार-विहीन कच्ची या पकी तरकारी सर्वोत्तम है । पालक विशेष रूपसे उपयोगी है; इस समय पुष्टिकारक भोजनके फेरमें पड़ना ठीक नहीं है । उपवास तोड़नेके पहले यदि कोई रेचक ओषधि ले ली जाय, तो ठीक है ।

२--जब यह पहला भोजन शरीरमें गुजरता है, तो वह आमाशय एवं आंतोंसे श्लेष्मा एवं विषको निकालता जाता है ।

३--यदि उपवासके तोड़नेके दो-तीन घंटे बाद शौच न हो, तो एनिमाद्वारा पेट जरूर साफ करना चाहिए । मुझे उपवास तोड़नेके एक घंटे बाद शौच होता है और तबियत तुरंत साफ और हल्की हो जाती है ।

४--जितना लंबा उपवास होता है, उतनी ही अच्छी तरह इसके बाद पेट साफ होने लगता है ।

५--जिन्होंने कभी मांसाहार न किया हो, अथवा जिन्होंने उपवासके

पहले कई दिनोंतक अपने भोजनमें फलोंको यथेष्ट स्थान देना हो, वे अंगूर, भिगोये हुए अंजीर, खुबानी, आलू-बुखारासे भी उपवास तोड़ सकते हैं ।

६--उपवासके बाद दो-तीन दिनतक बहुत कम खाना चाहिए । कम खानेसे भी शौच होता है । यदि न हो, तो पत्तीदार शाकोंका उपयोग करना चाहिए । ये शाक उपवासके समय इकट्ठे श्लेष्माको आंतोंसे निकालनेमें विशेष रूपसे समर्थ हैं ।

अंतमें यह बता देना जरूरी है कि इहरिट साहब रोगोंका जितना बड़ा कारण श्लेष्माकारक खाद्योंको समझते हैं--पेटूपनको भी वे उससे किसी तरह कम नहीं समझते । वह कहते हैं कि आवश्यकतासे अधिक एक तोला भी भोजन रोगोंकी सृष्टि करता है एवं अधिक खाकर कोई भी अपने उपवाससे प्राप्त लाभको धीरे-धीरे बिगाड़ सकता है ।

(४)

उपवास दर्शन

श्री एडवर्ड अर्ल प्युरिंगटनने उपवासके संबंधमें एक बहुत ही सुंदर पुस्तक लिखी है। नाम है 'फिलासफी आफ फास्टिंग' अर्थात् 'उपवास दर्शन'। यह पीड़ितों एवं पापियोंके नाम एक संदेश है। वस्तुतः यह पुस्तक शारीरिक स्वास्थ्य सुधारनेके इच्छुकके लिए लिखी ही नहीं गयी है। उनके लिए तो प्युरिंगटन साहबने दूसरी आधा दर्जन पुस्तकोंके नाम गिनाये हैं, जिनमें जुस्ट लिखित 'रिटर्न टू नेचर' अर्थात् 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' और, इहरिट-लिखित 'दी रेशनल फास्टिंग' अर्थात् 'समझदारीसे उपवास' मुख्य हैं। यह पुस्तक तो उनके लिए लिखी गयी है, जो स्वस्थ हैं अथवा अपना रोग बहुत-कुछ मिटा चुके हैं और आगे बढ़ना चाहते हैं--जिनके लिए आनंद भौतिक वस्तुओंतक ही सीमित नहीं है। प्युरिंगटन साहबने पुस्तक इसलिए भी नहीं लिखी कि उन्हें पुस्तक लिखनी थी। इस प्रकार लिखना तो वह अपना अपमान एवं अपने मित्रोंको धोखा देना समझते हैं। शब्द तो केवल कंकड़-पत्थरकी तरह हैं; उनमें जीवन तो तभी आता है कि जब उन्हें अनुभूतिके मिट्टी-गारेसे जोड़ा जाता है एवं किसी उद्देश्यकी नींवपर रखा जाता है। इस प्रकार जीवनसे निकला हुआ साहित्य ही जीता है। उनका कहना है कि "यदि मैंने अपने विचारोंके अनुसार जीवन न रखा होता, तो मेरे अनुभवोंको शब्दबद्ध करनेका कौड़ी

१. यह पुस्तक आरोग्य मंदिर, गोरखपुरद्वारा प्रकाशित हुई है।

मोल भी न होता । "

यह पुस्तक प्रकाशित भी बड़ी कठिनाईसे हो पायी थी । नये एवं अनोखे विचारों से भरी इस पुस्तकको प्रकाशित करनेकी कोई हिम्मत ही नहीं करता था । अंतमें डॉ० बेनिडिक्ट लुस्टने इसे प्रकाशित किया । वह एक ईमानदार प्राकृतिक चिकित्सक थे और उन्होंने प्युरिंगटन साहबकी पुस्तक केवल इसीलिए छपी कि, उस पुस्तकमें उन्हें एक सच्चे हृदयसे निकले हुए उद्गारके दर्शन हुए ।

उपवासके अन्य खोजियोंकी भांति ही प्युरिंगटन साहब भी बचपनमें बीमार रहते थे । बहुत दुबले-पतले, बीमार-से तो वह पैदा ही हुए थे । फिर बचपन और जवानी भी बीमारीमें बीती । कोई पंद्रह तरहकी बीमारियां उन्हें एक-दूसरेके बाद सताती रही, जिनके लिए कभी-कभी उन्हें छह-छह प्रकारकी दवाइयां एक साथ लेनी पड़ती । उनका वजन हिसाबसे जहाँ १५० पौंड रहना चाहिए था, वहाँ रहता था ११० पौंड । दिनभर उन्हें ठंड लगा करती थी, जिसकी वजहसे सारा समय उन्हें आगके पास बैठकर बिताना पड़ता था । उन्हें खुद या उनके मित्रोंको कोई उम्मीद नहीं थी कि अपने जीवनमें वह किसी कामके होंगे अथवा कुछ कर सकेंगे ।

उनके रोग अधिकतर पाचन-संबंधी एवं नाड़ी-संबंधी थे । टीलेपर, पेड़पर चढ़ना उनके लिए दूभर था । ऊंचाईपर चढ़ते ही उन्हें अंधेरी-सी आने लगती थी, सिर चकराने लगता । जरा भी क्रोध आनेपर या थोड़ी-सी भी दौड़-धूप करनेपर सिरमें दर्द हो जाता, जो कई दिन चलता । भीड़-भाड़ देखकर उन्हें घबराहट होती थी । समाजमें अधिक लोगोंसे मिल सकना उनके लिए कठिन था । बारह वर्षकी उम्रमें वह आठ वर्षके बच्चेसे लगते और बातचीतसे प्रतीत होता, जैसे बूढ़े हो गये हैं । उन्हें बहुत तेज दिमाग अपने पितासे मिला था और मातासे बड़ी अनुभूतिशील आत्मा । माता और पिता, दोनों ही शारीरिक ऐश्वर्यसे वंचित थे, फिर वह इनकी पैतृक संपत्ति कैसे हो पाती--वह तो उन्हें स्वयं अर्जन करनी थी ।

दवा छोड़कर स्वास्थ्य सुधारनेके लिए उन्होंने भोजन, जल, वायु,

प्राणायाम, कसरत, मालिश, धूप, मिट्टी एवं प्राकृतिक चिकित्साके अन्य साधनोंका सहारा लिया। इन सबसे मदद मिली। "शारीरिक रोग तो शीघ्रतासे चले गये, पर मन और आत्माको शांति न मिली।" इन्होंने कई तरहकी मानसिक चिकित्सा भी करायी, पर लाभ न हुआ। वह कहते हैं, ये विधियां तो मनुष्यकी बनायी हुई हैं, ये ऐहिक सुखके इच्छुकोंके लिए लाभदायक हो सकती हैं, पर मुझे तो ईश्वरकी प्राप्ति करनी थी।

"इसके लिए मैंने तीस दिनका उपवास किया और उस उपवासके द्वारा मुझे ईश्वर मिला, क्योंकि हममें और ईश्वरमें कोई अंतर नहीं। इसलिए दूसरे शब्दोंमें मुझे यह कहना चाहिए कि, मैंने अपने-आपको पा लिया। उपवासके दिनोंमें मैंने कुछ खाया नहीं, केवल जल पीकर रहा और कभी-कभी पानीमें किसी खट्टे फलका थोड़ा-सा रस मिला लिया करता था। इस उपवासके द्वारा मैं अपना कल्प करना चाहता था, अपने हृदयके कलुषको धो बहाना चाहता था एवं अपनी आत्माको बाहरी प्रभावसे मुक्त करके प्रकाशकी खोजमें था और मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं है कि उपवासकी सहायतासे मेरा यह लक्ष्य सिद्ध हुआ। ज्ञानेन्द्रियां मेरी इतनी सतेज हो गयीं, जितनी बच्चेकी होती हैं। मनपर मेरा ऐसा अधिकार पहले कभी नहीं हुआ था और इस अधिकारको तोड़नेमें कोई शक्ति समर्थ नहीं है। शरीर तो मेरा दस वर्षोंमें कभी इतना स्वस्थ नहीं रहा। आध्यात्मिक उन्नतिके संबंधमें कहूँ तो मेरे सामने स्वर्गका द्वार खुल गया, भौतिक सुखोंके सत्यासत्यकी प्रतीति हुई, प्रकाश मिला।"

"मुझे मिले लाभ कोई भी प्राप्त कर सकता है और उससे भी अधिक उन्नति कर सकता है। केवल उसे अपनी इस उद्देश्य-सिद्धिके लिए थोड़ी शक्ति खर्च करनी चाहिए और वह शक्ति, जब मनुष्य सिद्धिसे प्राप्त होनेवाले आनंदकी कल्पना कर पाता है, तो उसमें स्वयं पैदा होती है।

"उपवासमें क्या-क्या करना चाहिए ? आराम, वायु-स्नान, जल-स्नान, कसरत। लेनी चाहिए गहरी सांस और रखनी चाहिए

आशा। यदि इनसे ठीक सहायता ली जाय, तो कोई भी ऐसा तीव्र रोग नहीं है, जो उपवाससे न जा सके और प्रायः सभी जीर्ण रोग इससे अच्छे होंगे। रोग चाहे शरीर-संबंधी हों या मन-संबंधी, उपवासद्वारा लाभ सभीमें होता है।

प्युरिंगटन साहब कहते हैं कि यदि आप स्वास्थ्य, जीवनका आनंद, स्वतंत्रता या शक्ति चाहते हैं, तो उपवास कीजिए। आपको सौंदर्य, विश्वास, हिम्मत, गौरव-सरीखी निधियां प्राप्त करनेके लिए भी उपवास करना चाहिए। उपवाससे मनुष्यकी नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति होती है, उसकी नैसर्गिक बुद्धि जागती है एवं वह प्रेमकी विशालताका अनुभव कर पाता है।

इनमेंसे प्रत्येक विषयपर प्युरिंगटन साहबने छोटे-छोटे परिच्छेद लिखे हैं, जिनमें उन्होंने प्रत्येकका अपना अर्थ समझाया है और बताया है कि वे उपवाससे कैसे प्राप्त होते हैं। जो दृष्टिकोण इन विशेषताओंके प्रति प्युरिंगटन साहबने रखा है, वह उनकी दार्शनिक दृष्टिके अनुकूल है और किसी भी दृष्टिसे क्यों न देखा जाय, उपवासद्वारा ये सभी चीजें सहज साध्य हैं। उपवाससे स्वास्थ्य मिलता है और सौंदर्य तथा आनंद स्वास्थ्यमें निहित हैं। रोगीका चेहरा भला कभी सुंदर प्रतीत हो सकता है? आनंद उसे नसीब कहाँ?

इसी प्रकार हिम्मत, विश्वास एवं आत्म-गौरव भी उपवासके साथ लगे हुए हैं। नैतिकता और आध्यात्मिकता भी उपवासकी परिधिकी चीजें हैं। इसका प्रमाण यह है कि ईसा, बुद्ध, सभीने जो उपवास किये, इस प्रकारकी पूर्णताके लिए किये। उपवासद्वारा दबी हुई नैसर्गिक वृत्ति जागती है। उसपर पड़ी हुई गर्द दूर होती है। प्रकृतिका साहचर्य इस काममें उपवासकी मदद करता है। इन सब सिद्धियोंको प्राप्त करानेवाले उपवासका नाम प्युरिंगटन साहबने रखा है 'विजय-उपवास'। ऐसे उपवासकी निर्विघ्न समाप्तिके लिए उपवास करनेवालेके निमित्त प्युरिंगटन साहबने बीस नियम बताये हैं। इन नियमोंके बारेमें उन्होंने जो

कहा है, उससे उनके लेखनकी चुटीली शैलीका पता चलता है ।

प्युरिंगटन साहबने जो पहला नियम बताया है, वह यह है कि उपवास न करो । यदि केवल उपवासकी पुस्तकें पढ़कर यकायक उपवास करनेका इरादा किया है, तो उपवास न करना ही अच्छा है । पहले उपवासके संबंधमें अपने विचार स्थिर करने चाहिए, उसके बाद ही उपवास करना चाहिए । कोरे जोशसे काम नहीं चलेगा ।

उपवासकी गाड़ी हमें तीन बड़े लक्ष्य प्राप्त कराती है--रोग निवारण, आत्म-विश्वास और प्रकाश-प्राप्ति । पहला स्टेशन तो आप कसरत, जल, मालिश आदिकी गाड़ियोंद्वारा भी तय कर सकते हैं । पर ये गाड़ियां आपको पहले स्टेशनपर ही छोड़ देंगी, आगे इनकी गति नहीं है । दूसरे स्टेशनकी झांकी शायद आप इन गाड़ियोंसे पा जायं, पर तीसरे स्टेशनके होनेकी तो बात ही उन्हें श्रात नहीं है । वहाँ आप उपवासकी मोटरकार द्वारा ही पहुँच सकते हैं । और, सो भी उस कुशल चालककी तरह अपनेआप चलाकर, जो चालीस सेंकडमें मीलभर तय करता है--जिसके लिए अपनेको अच्छी तरह जानना जरूरी है । दूसरेसे इस तेजीसे मोटर चलवाकर कोई भी गंतव्य स्थानपर नहीं पहुँच सकता । इसके लिए अपनी गाड़ी स्वयं अपने हाथोंमें लेनी होती है ।

१-उपवासको सभी रोगोंकी अचूक दवा मत समझो । अगर दुनियामें रोगोंकी कोई अचूक दवा है, तो वह है ठीक समझ । जिनके पास समझ है, वे अपनेको चिकित्सक नहीं कहते और न उसे पैसोंपर बेचते ही हैं । इसी समझका तुम सहारा लो ।

उपवासमें कोरी बुद्धिसे ही काम नहीं चलता । उपवास करनेके लिए मनुष्यमें कुछ शरीर भी चाहिए और उपवाससे प्राप्त लाभको रखनेके लिए कुछ बल भी । उपवास आरंभ करनेके पहले उपवासपर अपनी आस्थाको भी पूरी तरह तौल लेना जरूरी है और उपवास करनेके बाद भूल जाना चाहिए कि उपवास कितना बड़ा होगा । उपवास आरंभ होनेपर आते हुए लाभका प्रकाश रास्ता दिखाता है, उपवास बढ़ता चलता है ।

उपवास स्वास्थ्य लाभ करनेकी ऋणात्मक क्रिया है । इसकी सहायिका है सफाई । शरीरकी सफाईके द्वारा रोमकूप, वृक्कों एवं फेफड़ोंको अपने काममें अच्छी तरह लगाकर ही हम उपवासमें घनात्मक लाभको प्राप्त कर सकते हैं ।

२--उपवास कब करें ? इसका निश्चय स्वयं अंदरसे पैदा होना चाहिए, किसीका हुक्म काम नहीं दे सकता, न किसी दूसरेके अनुभवका ही ठीक अनुसरण किया जा सकता है । वह केवल आपको थोड़ा रास्ता दिखा सकता है । जबरदस्तीका उपवास जबरदस्ती खानेसे भी बुरा है । जिस प्रकार भोजनकी इच्छा हुआ करती है, उसी प्रकार उपवासकी भी तीव्र इच्छा होनेपर ही उपवास करना चाहिए । उपवास करते समय आप प्रकृति माताकी गोदमें रहते हैं । उस समय आपकी आंख परम पिता परमेश्वरकी ओर होनी चाहिए, तभी उपवास सकुशल समाप्त हो सकेगा ।

समुद्रमें नाव उतारनेके पहले जिस प्रकार तैरने और खेनेका पूर्व अभ्यास आवश्यक है, उसी प्रकार बड़े उपवासके पहले छोटे उपवासोंका अनुभव आवश्यक है । इस कार्यमें ऐसा आदमी, जिसने उपवास नहीं किया है, आपकी कोई मदद नहीं कर सकता । आपको स्वयं अपनी आत्मासे पथ-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए । खयाल रहे, उपवास समुद्रकी तरह पार करने और डुबनेका, दोनों ही काम कर सकता है ।

३--उपवास करनेके पहले उपवासपर जितना पढ़ना चाहो, पढ़ लो और फिर उसे भूल जाओ । उपवासियोंके अनुभव तुम्हारे उपवासके मीनारकी नींवके पत्थरका काम दे सकते हैं, पर यह याद रहे कि शुद्ध वायु, जहाँ ये पत्थर रखे जायेंगे, वहाँ नहीं, वह तो मीनारके ऊपर ही मिलेगी और जब मीनारपर चढ़कर तुम शुद्ध वायुके साथ-साथ उगते सूर्यके प्रकाशका आनंद ले रहे हो, तब उपवासियोंके अनुभवके बारेमें मत सोचो । उनकी पुस्तकें पढ़ो और जला दो और देखो कि मौजसे निकलता धुआं अनंतमें लुप्त होता जा रहा है । सच पूछो, तो उपवासपर लिखनेवाले लेखक उपवासके बारेमें कुछ नहीं जानते, मैं भी कुछ नहीं जानता । सभी

अपने लाभके लिए प्रयोगमात्र करते हैं ।

दूसरेका अनुभव हमें केवल कार्यारंभकी शक्ति देता है । उन्होंने किया, तो हम भी कर सकते हैं । उन्हें लाभ हुआ, हमें भी होगा । वे अपनी आकांक्षा, विश्वास एवं आत्माकी आवाजके अनुसार चलें, हम भी चलेंगे ।

४--उपवास आरंभ करनेके पहले उपवासका उद्देश्य निश्चित कीजिए, आप किसे शक्तिशाली एवं स्वच्छ बनाना चाहते हैं ? शरीरको, मस्तिष्कको, विवेकको या आत्माको ? इसी प्रश्नके उत्तरपर यह निर्भर करता है कि उपवास कितने दिनोंका ? कब ? और किस प्रकार ? यदि आप अपनी इच्छा-शक्ति दृढ़ बनाना चाहते हैं, तो दस-बीस या तीस दिन उपवास करनेका निश्चय कीजिए और फिर सरपर आसमान भी टूट पड़े, तो निश्चित समयतक उपवास जरूर कीजिए । यदि आप आत्म-प्रकाशके लिए उपवास करना चाहते हैं, तो एक-एक दिनका करते जाइए--ईश्वरकी दया कब होगी, यह कौन कह सकता है ? यदि केवल रोग-निवारणके लिए उपवास कर रहे हैं, तो एक लंबे उपवासके बजाय कई छोटे-छोटे उपवास करना अच्छा है । कभी-कभी तो उपवासकी अपेक्षा विशेष प्रकारके भोजनसे रोग जल्द जाते हैं । कामकाजी आदमीके लिए समयके हिसाबसे बड़ेकी अपेक्षा छोटे उपवास करना सरल भी है ।

५--लंबा उपवास गरमीके दिनोंमें करना अधिक सुविधाजनक है । उपवासके आरंभ एवं अंतमें फल और तरकारियोंका विशेष उपयोग करना चाहिए । गरमीके दिनोंमें इनकी सुविधा रहती है । गरमीमें पसीना भी आसानीसे और अपने-आप आता है, जिससे सफाई होती रहती है । गरमी आलस्यका समय होनेके कारण वक्त भी आसानीसे कट जाता है । उस समय कुछ करने-धरनेकी इच्छा नहीं होती और उपवासमें शक्ति नष्ट न करनेके लिए आरामसे लेटे रहना और मौजमें रहना जरूरी है ।

६--बड़ा उपवास करनेके पहले कुछ छोटे-छोटे उपवास करके उपवासका अनुभव ले लें । इससे लंबा उपवास करनेका साहस बढ़ता है । पहले दो-तीन दिनका उपवास करनेके बाद फिर एक सप्ताहका और तब

फिर एक लंबा उपवास आरामसे किया जा सकता है, पर यह विधान उन लोगोंके लिए है, जो कमजोर हैं, मजबूत दिलवालोंको यह सिखावन बुरी लगेगी और लगनी चाहिए । हर आदमीको यह देख लेना चाहिए कि, उसमें ताकत कितनी है ।

७--उपवासमें यदि आपको पड़े रहना, चुपचाप आराम करना नहीं सुहाता, तो काम कीजिए । काम वही हो, जिसे करनेकी तबियत चाहे, जिसके लिए भीतरसे इच्छा उत्पन्न हो । इस मामलेमें किसी दूसरेकी सुननेकी जरूरत नहीं । तबियत-चाहे पढ़िए, खेलिए, सोचिए, सपने देखिए, जो जीमें आये कीजिए । उपवासके आरंभमें कभी-कभी तेज सिरदर्द होता है, कभी कमजोरी-सी मालूम होती है, मूर्च्छा-सी आने लगती है, कभी दिनमें नींद भी आती है और रात बिना नींदके बीतती है । इन लक्षणोंसे केवल असुविधा होती है, अन्यथा इनका कोई विशेष महत्व नहीं है ।

८--उपवास करते समय अकेले रहें या फिर अपरिचितोंके संग । उपवासको जो नहीं समझते, वे आपको उपवास करते देखकर क्या कहेंगे और उसपर आपपर कितना बुरा प्रभाव पड़ेगा, आप इसे समझ सकते हैं । इसलिए लंबा उपवास करते समय अपने स्थानसे दूर किसी गाँवमें, जंगल या पहाड़पर या समुद्रके किनारे चले जाना चाहिए । फूसकी कुटियामें रहना चाहिए । नदीमें नावपर भी रहा जा सकता है । इससे पुरानी जगहसे नयी जगहका जो अधिक आकर्षण रहता है, उसका लाभ मिलता है । जहाँ लोग दिन-भर खाते-पीते हैं और दिन-रात खाने-पीनेकी बातें करते हों, वहाँसे हट जाना ही अच्छा है ।

किसी ऐसे मित्रके सिवा, जो उपवासके महत्वोंको समझता हो, किसी दूसरेको अपने उपवासका इरादा भी नहीं बतलाना चाहिए ।

९--प्रकृतिके निकट रहो ।

मौजसे धूप-स्नान लो, कभी-कभी पेड़ पर मिट्टीकी पट्टी भी रखो ।

जमीनपर चित लेटो और समुद्रकी लहरों तथा झरनोंके जलसे खेलो । घासपर सोनेकी आदत डालो, फिर देखो कि प्रकृति तुम्हें कितना बल देती है। जंगलके वृक्षकी पत्तियोंकी गंध, सरसराती हुई हवा, पृथ्वीकी सन्निकटता, सूर्यका प्रकाश--ये सभी मिलकर शरीरमें चेतनता, सजीवता, शांति एवं प्राण भरने लगते हैं ।

१०--उपवासके साथ और चीजें न मिलाओ । कसरत, जल-चिकित्सा सभी ठीक हैं, पर उपवासके समय नहीं । इनसे खतरा उत्पन्न हो सकता है । एक भाई अपने गठिया रोगके निवारणके लिए किसीसे पूछकर उपवास करने लगे, फिर उसीमें किसीकी सलाहसे वाष्प-स्नान भी लेने लगे और उनकी मृत्यु हो गयी । यदि वह केवल उपवास करते या भाप-स्नान लेते, तो संभवतः अच्छे हो जाते । दोनोंके साथ होनेके कारण शरीरसे जहर तेजीसे निकलनेके साथ-साथ शक्ति भी अधिक नष्ट हुई और रोगीकी मृत्यु हो गयी ।

उपवासके समय अपनी शक्ति आजमानेके लिए कुछ करतब दिखानेकी मूर्खता मत करो । उपवासमें शक्ति बचानी चाहिए । उसे खर्च नहीं करना चाहिए ।

११--उपवास आरंभ करनेके एक सप्ताह पहलेसे केवल ऐसा भोजन करना चाहिए कि कब्ज न रहे । इसके लिए फल-तरकारियोंके साथ थोड़ा मेवा और कुछ रोटी लेना ठीक होगा । इस भोजनको खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए और भोजनमें अनेकता कम करते जाना चाहिए ।

१२--उपवासके समय उपवासके बजाय किसी अन्य चीजकी ही बात सोचो । उपवासके समय न अपने उपवासपर ही ध्यान जाय और न भोजनका ही ख्याल करो । जबतक शरीरमें गंदगी रहेगी, भूख नहीं लगेगी और जब भूख नहीं है, तो भोजनकी बात क्यों ? गाना जानते हो, तो गाओ, कुछ बजा सकते हो, तो बजाओ । गाना सुनो भी । बच्चोंके साथ खेलो । कुछ पढ़ो--दर्शन, कविता या चरित्रको ऊंचा उठानेवाली, मजबूत

बनानेवाली कोई पुस्तक ।

१३--उपवासके आरंभिक तीन दिन विशेषरूपसे शरीरकी सफाईमें लगाओ । इसके लिए भाप-नहान लो, एनिमाका उपयोग करो, खूब पानी पीओ, कसरत करो, गहरी सांस लो, गरम पानीमें नींबू मिलाकर पीओ, सारे बदनको हथेलीसे रगड़-रगड़कर स्नान करो ।

साधारणतः उपवासके पहले और तीसरे दिन भाप लेनी चाहिए, एक सप्ताह तक नित्य एनिमा लेना चाहिए, सारे बदनको रोज सबेरे रगड़ना चाहिए । दोपहरके बाद पेटकी या सारे शरीरकी मालिश करनी चाहिए और संध्याको गहरी सांस लेते हुए थोड़ा-थोड़ा टहलना चाहिए । दिनभरमें दो-ढाई सेर पानी पीना चाहिए । अच्छा हो कि एक बारमें केवल पावभर पानी पीया जाय । नींबू या उस जातिके फलका रस पानीमें मिलाकर लिया जाय, तो ठीक है । दिनभरमें यह आध पावसे अधिक नहीं लेना चाहिए । यह रस शरीरके शोधनमें सहायक होगा । अंगूरका रस भी लिया जा सकता है । अनानासका रस भी कामकी चीज है । अंगूरके रसमें पौष्टिक तत्व अधिक हैं, अतः इसके बजाय मिल सके तो संतरेका रस ही लेना चाहिए । ये रस पेट साफ रखनेमें भी सहायक होते हैं ।

दस दिनका या इससे छोटा उपवास हो तो, रोज तीन संतरे तक खाये जा सकते हैं, पर उनके खाते वक्त रस चूसकर खुज्जा फेंक देना चाहिए ।

१४--जलका कोई कठिन प्रयोग मत करो, पर तबियत हो तो जैसा फादर कनाइपने बतलाया है, आप ओस पड़ी हुई हरी दूबपर टहल सकते हैं । जस्ट या कूनेका बताया स्नान कर सकते हैं । फुहारेके नीचे नहाया जा सकता है और ये सब प्रयोग यकायक खूब ठंडे-ठंडे पानीसे नहानेसे अच्छे रहेंगे ।

साफ पानी पाव-पावभरकी मात्रामें दिनभर पीते रहो । तबियत न भी चाहती हो, तो पानी पीनेकी आदत डालो ।

१५--उपवासमें कभी कोई चिकित्सा न लो । किसी

मानसोपचारकसे तुम्हें कोई सहायता मिले, तो ले सकते हो, अन्यथा और किसी चिकित्साकी उपवासमें जरूरत नहीं है। रीढ़ और शरीरकी मालिशकी जरूरत होती है; पर वह किसीसे भी ली जा सकती है। दौड़-धूपके खेल पहले तीन दिनतक खेले जा सकते हैं। यदि केवल एक सप्ताहका ही उपवास करना हो, तो पूरे उपवासपर भी खेले जा सकते हैं। साधारणतः उपवासमें ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जिसमें शरीर, मन या आत्माको कोई खास मेहनत पड़े।

१६--कोई खास तकलीफ हो, तो उसका उपचार उपवासके समय ही होना चाहिए। यदि यकृत (जिगर) काम नहीं करता, तो उसे जगानेका यही समय है। उसपर गरम सेंक दीजिए, ऐसी कसरतें कीजिए, जिनमें कमरेसे मुड़ना पड़े एवं झुकना पड़े--जिस किसी भी रीतिसे यकृतको लाभ पहुंच सके इस समय वह कीजिए।

नाड़ियोंसे संबंधित, अग्निमांद्य, हृदय-रोग, श्वास-नलिकाके रोग शीघ्र ही चले जाते हैं। यदि कुछ भी न किया जाय, तो प्रकृति स्वयं सब करेगी, पर खुद भी कुछ करनेसे संतोष होता है और तात्कालिक कष्ट दूर होते हैं।

१७--उपवास-कालमें उत्पन्न लक्षणोंकी चिंता मत करो। कभी सिरदर्द होगा, कभी चक्कर आयेंगे। इन लक्षणोंके बारेमें समझो कि इस बुराईके बाद अच्छाई आनेवाली है। यदि पहले बुराईमें न पड़े होते तो यह बुराई देखनी न पड़ती। यह सब शरीरमें इकट्ठी गंदगीके निकलनेकी प्रतिक्रियास्वरूप होता है। इसका होना आवश्यक है। यह सब होनेपर समझना चाहिए कि उपवास अपना काम कर रहा है। इसका होना यह बतलाता है कि उपवासकी आपको आवश्यकता थी।

उपवासमें वजन औसतन एक पौंड रोज घटता है, पर उपवास तोड़नेके बाद इसी तेजीसे बढ़ता भी है, कभी-कभी रोजाना डेढ़-दो पौंडतक। उपवासमें नब्जकी गति भी मंद हो जाती है, यह स्वाभाविक है;

अतः उपवासमें कुछ भी कष्ट हो, तो उसकी चिन्ता करनेके बजाय उनपर हँसना ही उचित है ।

१८--उपवासके लाभकी प्रतीति उपवासमें नहीं, वरन् जब उपवास खतम हो जाता है, उसकी याद बिसर जाती है, तब होती है । पर इसमें संदेह नहीं कि उपवास-तपस्याका पूरा-पूरा फल मनुष्यको अपने शरीरकी नवीनता, उसमें नवस्फूर्ति एवं आत्मोन्नतिके रूपमें मिलता है ।

१९--भोजनके एक ग्रास और ईश-प्रार्थनाके साथ उपवास तोड़ो ।

लंबे उपवासको तोड़नेमें ही कठिनाई होती है । दुनियामें वापस आना, दुनिया छोड़नेसे अधिक कठिन प्रतीत होता है । जब आप फिर खाना शुरू करेंगे, तो पेट बहुत खाली-खाली-सा लगेगा, लेकिन उपवासद्वारा इस अनुभवमें आनंदकी प्रतीति होने लग जानी चाहिए ।

उपवास किसी एक चीजसे तोड़ना चाहिए । दूसरे भोजनमें दो चीजें हो सकती हैं । तीसरे, चौथे, पांचवें और छठेंमें तीन । जिस किसी भी चीजके खानेका जोरसे मन करता हो, खाना चाहिए और उसे घंटेभरतक स्वाद ले लेकर चबाना चाहिए । फिर छह घंटेतक कुछ भी न खाना चाहिए । उपवास चोकर-समेत आटेकी रोटीके एक टुकड़े, सेव या थोड़े दलिये या उबाले हुए मटर या कोई चबायी जा सकनेवाली खुज्जेवाली चीजसे तोड़ा जा सकता है, ताकि उसपर आतें अपना पूरा-पूरा काम कर सकें ।

मैंने अपना उपवास थोड़े-से भुने हुए गेहुंओंसे तोड़ा था । पहला ग्रास मैंने सात सौ बार चबाया था और इन थोड़े-से गेहुंओंको चबानेमें मुझे चालीस मिनट लगे थे ।

उपवासके बाद थोड़े भोजनसे ही अधिक पोषण मिलता है, उपवाससे पहलेके आधे भोजनसे ही पूरा काम मजेमें चलता है ।

उपवास-कालमें आप जिस कार्यके लिए जीना चाहते हैं, वह स्पष्ट हो जायेगा । अब भोजन करें, तो याद रखें, क्योंकि भोजनद्वारा जो शक्ति

आपको मिलेगी, उसीके सहारे आपकी आत्मा अपना संदेश इस पृथ्वीपर सुनायेगी । प्रत्येक ग्रासके साथ प्रकाश जुड़ा हुआ देखिए । जो शक्ति भोजनसे आपको मिलनेवाली है, उनके द्वारा हृदय-कामनाकी पूर्ति होते देखिए ।

२०--केवल एक सप्ताहके उपवासने ही लोगोंका दृष्टिकोण बदल दिया है । उन्हें शरीर, मस्तिष्क, हृदय और आत्मा-इन सभी क्षेत्रोंमें स्पष्ट उन्नति प्रतीत हुई है । पहले जो चीजें अस्पष्ट थी, वे साफ दिखाई देने लगती हैं । झूठी, अप्राकृतिक, व्यर्थ और कुरूप चीजें अपने स्वाभाविक स्थान-विस्मृतिके गर्तमें चली जाती हैं । आदमी स्वयंको पा लेता है, दुनिया पीछे रह जाती है । सत्य उसे आकर्षित करता है और प्यार परास्त । पुराने बंधन, जो आत्मानुभूतिके पहले उसे बांधे रहते हैं और जब सच्चे रहनेमें भी उसे डर लगता था, टूट जाते हैं । उसका नया जन्म होता है । ईमानदारीके स्वर्गमें वह रहने लगता है । दुनिया उसे भूल जा सकती है और उसके साथ अजनबीका-सा व्यवहार कर सकती है । पुराने दोस्त उसे छोड़ दे सकते हैं, पर साथ ही हृदयसे प्यार करनेवाले नये दोस्त मिल जा सकते हैं । विजय-उपवासके बाद सभी आदतों, इच्छाओं, आकांक्षाओं, विचारों एवं प्यारमें भी आमूल परिवर्तन हो सकता है ।

केवल ईश्वर नित्य है, शाश्वत है, अपरिवर्तनीय है--यह आप गहराईसे अनुभव करेंगे । लोगोंको डूबते-से दिखाई देंगे, पर विजय-उपवास वह डूबकी है, जो आपको ईश्वरके पास ले जाकर बिठा देगी ।

(५)

उपवास

साधारणतः सभी रोगी शिकायत करते हैं कि भूख मारी गयी है । संभवतः भूख बन्द होनेको वे बहुत भयंकर रोग समझते हैं, पर यह समझ बिलकुल गलत है । प्रकृति रोग की दशा में इसलिए भूख हर लेती है कि उस समय उपवास आवश्यक होता है । रोगी यह नहीं समझता कि सच्ची भूख लौटनेतक खानेकी इच्छाका लोप तो उसके लिए एक बड़ा वरदान है । भूखका बन्द होना, शरीरके विजातीय द्रव्यसे लदे होने तथा उसकी शक्ति क्षीण करने अथवा दाह पैदा करनेवाले पदार्थको शरीरसे निकालनेकी, कुदरतकी कोशिशकी निशानी है । भूखका बन्द होना इस बातका भी लक्षण है कि पाचन-शक्ति इतनी कमजोर हो गयी है कि भोजनकी, ग्रहण की जानेवाली मात्राका पचा सकना उसके बूतेके बाहरकी बात है, पर औषधोपचारक सदियोंसे साधारण जनतामें यह संस्कार फैलाते आये हैं कि भूखका बन्द होना और दो-चार वक्त न खा सकना खतरनाक है और इस हालतसे छुटकारा पानेके लिए कोई-न-कोई चूरन-फंकी या बलवर्द्धक (टॉनिक) औषधि लेना आवश्यक है । ये दवाइयां झूठी और नकली भूख पैदा कर सकती हैं और पहले किये गये भोजनके शरीरमें सड़ते, उपजते एवं शरीरको हानिकारक विषसे भरते रहनेपर भी आदमी इनके सहारे अपने आमाशयको भोजनसे लाद सकता है ।

कुशल है कि जब जुकाम, सिरदर्द, अवसाद एवं अन्य तीव्र रोगोंसे

दो-एक वक्त न खाकर अथवा दो-चार दिनमें एक छोटे-से उपवासकी मार्फत नीरोग होनेकी एक आश्चर्यजनक रीति सीख रहे हैं । शरीरको भोजनके भार एवं विषसे मुक्त करनेका यही अति सरल, पुरअसर और तत्काल फल देनेवाला उपाय है । शरीरको सही हालतमें रखनेके लिए दरअसल कितने थोड़े खानेकी जरूरत है, यह जानकर हमें बड़ा आश्चर्य होगा । आज तो अधिकांश लोगोंका शरीर भोजनाधिक्यसे विषमय हो रहा है और उनमें ऐसे लोगोंकी तादाद कम नहीं है कि जो अपनी समझमें बहुत थोड़ा खाते हैं ।

पंद्रहवीं शताब्दीमें इटलीकी वेनिस नगरीमें पैदा हुए प्राकृतिक चिकित्सक कारनेरो नामक एक बड़े प्रचारकने अपने जीवनद्वारा इस कथनको सिद्ध किया है । चासील वर्षकी उम्रमें कारनेरो भोजनाधिक्य, शराबखोरी एवं अनियमित जीवन व्यतीत करनेके कारण उत्पन्न हुए जीर्ण रोगोंसे मरनेकी तैयारी कर रहे थे । सौभाग्यवश प्रकृतिने उन्हें थोड़ी सूझ दी, जिसके सहारे उन्होंने उस समय, जब कोई भी दवा उन्हें फायदा नहीं पहुंचा पाती थी, आदतोंमें सुधार करके अर्थात् अपने नित्यके खान-पानकी मात्राको कम करके अपनेको स्वस्थ करनेकी कोशिश की ।

लगभग चालीस वर्षतक उन्होंने छह छटांकसे अधिक ठोस भोजन नहीं किया । फिर उन्होंने अपने ऐसे मित्रों एवं संबंधियोंकी बात मानकर, जो यह समझ रहे थे कि कारनेरो अपनेको भूखों मार रहे हैं, अपने भोजनकी मात्रामें दो-चार तोले और बढ़ा दी । फलतः उनकी शारीरिक और मानसिक अवस्था बिगड़ने लगी और उसमें तभी सुधार हुआ, जब वह पुनः छह छटांक भोजनके रास्तेपर आ गये ।

अस्सी सालकी उम्रमें उन्होंने स्वास्थ्य एवं विशेषतया अपने अनुभवोंके संबंधमें कई किताबें लिखीं । उनकी सबसे मूल्यवान् कृति, जो अब भी छपती जाती है और खूब पढ़ी जाती है, उन्होंने सौ वर्षकी उम्रके बाद लिखी थी । इस महात्माकी जीवनी एवं भोजन और उपवास-संबंधी अनुभव प्रत्येक स्कूलोंमें पढ़ाये जाने चाहिए ।

प्रकृतिकी रोग-निवारणकी जो रीतियाँ अब तक सामने हैं, उनमें उपवास निस्संदेह सबसे शक्तिशाली है और संयोग कि सबसे किफायती भी। इसका अधिक प्रचार न होनेकी वजह है साधारण जनता और उपचारकोंका यह विश्वास कि थोड़े समयके लिए भी भोजन छोड़ देनेसे मनुष्यकी शक्ति क्षीण हो जाती है।

इस भ्रमका क्या कारण है? लोगोंका यह मानना कि खाने-पीनेसे ही शक्तिका संबंध है, पर है यह गलत। जीवन-शक्ति अथवा प्राणका, जो कि हमारी सारी शक्तियोंका एकमात्र स्रोत है, भोजन, जल, ओषधि अथवा उत्तेजक पेयों अथवा शक्तिवर्द्धक रसायनोंसे कोई ताल्लुक नहीं है। यह शक्ति हमें सभी शक्तियोंके मूलसे, संसारको रचनेवाली एवं जीवोंको बुद्धि प्रदान करनेवाली उस शक्तिसे, जिसे लोग ईश्वर, प्रकृति, परब्रह्म, परम आत्मा, जीवनेच्छा आदि भिन्न-भिन्न नामोंसे पुकारते हैं, मिलती है। यदि लोगोंको इस बातकी सच्ची अनुभूति हो जाय, तो फिर वे दो-चार वक्तका भोजन छोड़ने या कोई छोटा-बड़ा उपवास करनेसे डरेंगे नहीं।

उपवासकी रोग-नाशक शक्तिके रहस्य एवं रोगके उत्पन्न होनेके कारण, दोनोंमें पूर्ण सामंजस्य है। यदि रोग रक्त एवं शरीरमें स्थित रसोंमें विकार उत्पन्न होने एवं शरीरमें विजातीय द्रव्य एकत्र हो जानेसे होता है, तो यह सिद्ध किया जा सकता है कि उपवास शरीरमें इकट्ठी हुई गंदगी एवं कचरेको साफ करता है। उपवासके रास्तेकी ओर बढ़नेमें सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि खानेकी पुरानी आदत जरा मुश्किलसे छूट पाती है, इसलिए उपवासके शुरू-शुरूमें तीन-चार दिन जरा मुश्किलसे बीतते हैं। इस समय अक्सर लोगोंको भोजनकी याद आती रहती है, चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है, मानसिक सुस्ती मालूम होती है, नींद कम आती है और सिरदर्द आदि भी हो जाता है। आदतोंमें खानेकी आदत ही सबसे पुरानी और गहरी है।

तीन-चार दिन बिता दिये, तो फिर आगेका उपवास निबाहना सरल-से-सरल हो जाता है; क्योंकि तीसरे-चौथे दिनके बाद पाचन-यंत्रकी

श्लैष्मिक कलाएं गंदगी निकालना शुरू करती हैं और पाचन एवं रस-परिपाकका कार्य बिलकुल स्थगित हो जाता है। आमाशय एवं आंतोंकी श्लैष्मिक कला, जो साधारणतः पचे हुए भोजन को सोखनेमें लगी रहती है, उपवास-कालमें शरीरकी गंदगीको निकालनेका काम करती रहती है, ठीक वैसे ही जैसे कि दबानेपर स्पंज। इस समय मुंहसे बदबूदार सांस आने लगती है, जबान मैली हो जाती है। इस समय पाचन-यंत्र भोजन पचाने अथवा पचे भोजनको अंगमें लगानेके अयोग्य होता है; इसलिए भूख भी बंद हो जाती है।

उपवासमें शरीरको अंदर एकत्र भोजनका उपयोग शुरू करना होता है, पर इसके पहले शरीरकी बहुत-सी गंदगी और विष निकल जाते हैं। जब हम यह जान लेते हैं, कि हमारी सारी-की-सारी पाचन-प्रणाली, जो करीब छब्बीस फुट लम्बी होती है, जिनका आरंभ मुख और अंत गुदाद्वार हैं, ऐसी मांसपेशियों और ग्रंथियोंसे सुसज्जित है, जिनका काम गंदगी निकालना है, तब लंबे उपवासका शोधक प्रभाव अच्छी तरह समझमें आ जाता है। उपवाससे कमजोरी आनेके डरकी तो कोई गुंजाइश ही नहीं है; क्योंकि हजारों रोगियोंको कराये गये उपवासका यह अनुभव है, जिनमें चालीस-पचास और साठ-आठ दिनका उपवास करनेवाले भी कई थे। रोगीको, रोगने यदि उपवासके पहले ही बहुत कमजोर और दुबला नहीं कर दिया है, तो उपवासमें कोई ऐसी जाहिर कमजोरी नहीं आती।

मेरे एक रोगीने उनचास दिनका एक उपवास किया था, जिसके अंतमें उसने अपनेको उपवासके आरंभसे निश्चित तौर पर अधिक शक्तिशाली पाया। उपवासके अंतिम दिनतक वह दूर-दूरतक टहलने जाता रहा। उपवास-कालमें ही उसके जीर्ण रोग, जो खाने एवं आपरेशन करानेके फलस्वरूप उत्पन्न हो गये थे, लगभग पूर्णतः शांत हो गये।

एक-से-तीन दिनके छोटे उपवासोंद्वारा रोगोंके जानेमें कोई विशेष सहायता नहीं मिलती; क्योंकि इतना समय तो आंतोंको, श्लैष्मिक कलाकी गंदगी निकालनेका कार्य आरंभ करनेमें ही लग जाता है। फिर ज्यों ही कुछ

खाया जाता है, उनका कार्य उलटी दिशामें चलने लगता है और सफाईका काम रुक जाता है । सात दिनका उपवास तो एक छोटा शोधक उपवास कहा जायेगा । छोटे उपवास करनेके बाद ही आदमी बड़े उपवास करनेकी हिम्मत करता है ।

अन्य अनेक कार्योंकी भांति ही उपवासकी सफलता भी मनुष्यके मानसिक भावोंके ठीक रहनेपर निर्भर है । अगर कोई डरता रहे कि उपवासका असर उसके लिए नुकसानदेह होगा और उसे कमजोर कर देगा, तो उसमें मानसिक एवं स्नायविक शिथिलता पैदा हो जायेगी, जो उसके शरीरको जरूर ही नुकसान पहुँचायेगी और बरअक्स इसके अगर आदमीको पूरा-पूरा विश्वास हो कि समझकर किया गया उपवास कभी कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता और खाने और न खाने दोनों ही हालतोंमें जीवन-शक्ति शरीरमें समान रूपसे प्रवाहित होती रहती है, तो उपवासमें शरीरकी गंदगी और विष आसानीसे निकलते रहते हैं । भोजन कोई भी हो, वह उपवासद्वारा होनेवाली सफाईके महान् कार्यके रास्तेका रोड़ा ही सिद्ध होगा ।

प्राकृतिक चिकित्सकोंकी देखरेखमें अबतक लाखों रोगियोंने छोटे और बहुत लंबे उपवास भी किये हैं, साधारणतः रोगियोंको किसी प्रकारकी क्षति पहुँचनेकी बात नहीं सुनी जाती । उपवास-कालमें रोगीकी मानसिक और शारीरिक अवस्थाका नित्य निरीक्षण करते रहना चाहिए और लक्षणोंसे उपवास तोड़नेकी आवश्यकता प्रतीत होनेपर उसे तुड़वा देना चाहिए ।

यदि उपवास-कालमें रोगीका वजन बहुत तेजीसे घटे और रोगी बेहद दुबला हो जाये, रोगीको अवसाद देरतक घेरे रहे, अथवा कुछ ऐसे मानसिक लक्षण उत्पन्न हो जायें कि जिनसे मालूम हो कि रोगी आपमें नहीं है अथवा उसे कुछ इस संसारकी बाहरी बातें सुनाई दे रही हों, तो ऐसे समय उपवासका जारी रखना खतरसे खाली नहीं है । अंतिम अवस्था रोगीकी असाधारण मानसिक स्थितिकी सूचक है; जो शरीर एवं दिमागकी

असाधारण श्रृणात्मकताके कारण उत्पन्न होती है। यदि रोगी उपवासके बीचमें कभी-कभी पैदा होनेवाली कमजोरीसे डरने लगे अथवा चिंतित हो जाय, तो भी उपवास तुड़वा देना चाहिए; क्योंकि चिंता और डरका नाशक प्रभाव उपवाससे प्राप्त होनेवाले लाभसे बढ़ जा सकता है। ऐसे रोगियोंको लंबा उपवास आगे चलकर फिर ऐसे समय कराना चाहिए जब कि वे जीवनके प्रति अधिक आशायुक्त हों एवं उनका मन स्थिर हो।

रोगीको कभी यह नहीं बताना चाहिए कि उपवास कितने दिन चलेगा। निश्चित रूपसे यह समझमें आ जानेपर भी कि रोगीको दो, तीन अथवा चार सप्ताहके उपवासकी जरूरत है, रोगीको यह नहीं बताया जाता कि उसे कितने दिनका उपवास करना है। प्रायः उसे यही कहा जाता है कि उपवासका शरीरपर क्या असर होता है, यह देखकर ही उपवासकी अवधि निश्चित होगी। वह कुछ दिन चल सकता है अथवा कई हफ्ते। इससे रोगीको यह तसल्ली हो जाती है कि उपवास इतना बड़ा नहीं कराया जायेगा, जो उसकी शक्तिके बाहर हो। एक लंबी अवधितक उपवास करनेकी बात मनमें लेकर उपवास करनेकी अपेक्षा रोज उपवास की मियाद बढ़ाते जाना ज्यादा आसान है।

जीभ साफ, श्वास दुर्गंधरहित होने एवं स्वाभाविक भूख लगनेतक उपवास करनेकी बात बहुत खतरनाक है। बहुत बार देखा गया है कि रोगीको चार अथवा पांच सप्ताहका उपवास करानेपर भी उसकी पाचन-प्रणालीकी गंदगी पूरी-पूरी साफ नहीं हुई है और न रोगीको तनिक भी भूख लगी है। कई बार तो ऐसा प्रतीत हुआ है कि अमुक रोगीको चाहे जितना बड़ा उपवास कराया जाय, उसकी जीभ और श्वास साफ होनेकी आशा नहीं होती।

ऐसी दशामें पूरा-पूरा इच्छित फल प्राप्त होनेके पहले ही उपवास तोड़ देना और उपवाससे आयी हुई दुर्बलताके दूर होनेके बाद फिर उपवास करना अधिक निरापद है। संभव है, पाचन-प्रणाली इतनी बिगड़ गयी हो कि एक लंबे उपवासद्वारा उसका एकबारगी सुधर जाना संभव न हो।

कई ऐसे रोगी देखे गये हैं कि जिन्होंने सारी सफाई हो जानेकी आशा में जरूरतसे ज्यादा लंबा उपवास किया था । कई बिना समझे-बूझे उपवास लंबा करनेके कारण बहुत नुकसान उठाते हैं । फिर नुकसानको दूर करनेमें महीनों लग जाते हैं । कई रोगी तो उपवास करनेके बाद ठठरी होकर आते हैं और उन्हें कोई भी चीज हजम नहीं होती । ऐसे लोगोंको शुरूमें सरलतासे पचनेवाली चीज--जैसे पानी मिला हुआ दूध, मठा बहुत थोड़ी-थोड़ी मात्रामें दिया जाता है और आगे चलकर कुछ मीठे या हलके खट्टे फलोंका रस भी । इससे उन्हें लाभ होता है ।

उपवासपर लिखनेवाले अनेक लेखकोंका मत है कि लंबा उपवास, बिना किसी तैयारीके, जब जो चाहे, भोजन बंद करके आरंभ कर दिया जा सकता है, पर ऐसा करना हमेशा ठीक नहीं होता । कुछ ही ऐसे रोगियोंको, जो किसी बहुत जीर्ण रोगसे पीड़ित नहीं हैं, बिना पूर्व तैयारीके उपवास करनेकी राय दी जा सकती है, पर जिस रोगीके शरीरसे मल बाहर निकालनेवाले अवयव सुस्त पड़ जाते हैं और जिस शरीरमें प्राकृतिक लवणोंकी कमी हो गयी है एवं वह विजातीय द्रव्यसे लदा हुआ है, वैसे रोगीके भोजनमें प्रोटीनकी मात्रा कम करके एवं रक्त-शोधक प्राकृतिक लवण बढ़ाकर अथवा इससे भी अच्छा यह होगा कि उसे कुछ दिनोंतक केवल कच्चे भोजन (आगके संपर्कमें न आये हुए) पर रखकर एवं विधिवत् चिकित्साद्वारा उपवासके लिए तैयार किया जाय ।

उपवासके फलस्वरूप बहुत-सा विषाक्त द्रव्य शरीर-मांस तंतुओंसे निकलकर रक्तमें मिल जाता है । इस विषका असर नष्ट करने एवं इसे शरीरसे निकालनेके लिए प्राकृतिक लवणोंकी जरूरत होती है । विषको निकालनेवाले एवं रक्तके शोधक ये लवण शरीरमें केवल फल-तरकारियोंद्वारा ही पहुँचाये जा सकते हैं ।

जब प्राकृतिक भोजन एवं प्राकृतिक चिकित्साद्वारा शरीर उस हदतक साफ हो जाय कि शरीरमें सफाईके लक्षण प्रकट होने लगें, तब समझ लेना चाहिए कि उपवास आरंभ करनेका समय आ गया है और शरीर तथा मन

उपवास करनेके लिए तैयार हो गये हैं। इस वक्त शरीर ऐसी अवस्थामें नहीं होता कि उससे भोजनके पाचन एवं मलके निष्कासनका काम लिया जाय; अतः इस समय उपवास करना आवश्यक हो जाता है। इस समय सारा शरीर, आमाशय एवं आंतें मलनिष्कासनके काममें लगे होते हैं, फलतः भूख बंद हो जाती है, खानेसे मन उठ जाता है, जीभपर सफेदी चढ़ जाती है, श्वास दुर्गंधपूर्ण हो जाती है तथा मानसिक एवं स्नायविक कार्योंमें व्याघात उत्पन्न हो जाता है। ऐसे समयमें यदि कुछ भी खाया जाय, तो ये सारी तकलीफें बढ़ जाती हैं।

इस समय केवल ऐसी चीजें^१ जिनमें पोषक तत्व न हों एवं जिनसे मलकी मात्रा बढ़ जाय, खाये जा सकते हैं। इनसे शरीरको कोई पोषण नहीं मिलता, पर आंतोंमें लगा हुआ मल इनके साथ लगकर बाहर हो जाता है।

रोग-निवारक उभार, भोजन करनेसे दब जाते हैं।

कई बार देखा गया है कि पेट चलना, जुकाम एवं ज्वर-सरीखे लाभकारी रोग-निवारक उभार, खाना खानेसे दब जाते हैं; क्योंकि उभार शरीरके मल-निष्कासन हेतु एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। उस समय पेटमें कुछ ढालनेसे शरीर उससे हटकर पचानेमें लग जाता एवं मल-निष्कासनका काम बंद हो जाता है। पेट चलना एक उत्तम उभार अथवा मल-निष्कासन का एक तीव्र मार्ग है। इस समय खानेके मल-निष्कासनका कार्य निश्चित रूपसे बंद हो जाता है। शरीरसे जबरदस्ती पचानेका काम लेनेसे वह गंदगी निकालनेका काम त्यागित कर देता है और जिस समय बार-बार पतली टट्टियां लग रही हों, भोजन करना किसी तरह भी खतरेसे खाली नहीं है; क्योंकि इससे आंतोंकी श्लैष्मिक कला, जो इस समय स्वयं शुष्क रहती है और सूख भी जाती है एवं उसमें सूजन पैदा हो जाती है। इस समय किया हुआ भोजन पचता तो है ही नहीं, अलबत्ता दस्त, आंव तथा रक्तकी मात्रा व्यर्थ बढ़ जाती है, जिससे आंतें

१. ऐसे खाद्योंमें अच्छी तरह धोकर सुखायी हुई चोकर और ईसबगोल है।

छिल जाती हैं, उनसे कभी-कभी जोरोंसे रक्त बहने लगता है; जिससे मृत्युतक हो जाती है ।

पेट चलना बिल्कुल बंद हो जाने तक एवं क्षत आंतोंके घाव भर जाने तक भोजनका एक ग्रास भी मुंहसे नहीं लगाना चाहिए; इसलिए पेट चलते रहनेके समय एवं उसकी तीव्रताके अनुसार पेट चलना बंद होनेके बाद भी, एक दिनसे लेकर एक सप्ताह तक कुछ न खाना चाहिए । उदाहरणके लिए, एक-दो दिनके अतिसारके बाद चौबीस घंटे तक कुछ न खाना चाहिए । चार-पांच दिन तक चलनेवाले अतिसारके बाद तीन अथवा एक-दो दिन तक और कुछ न खाना चाहिए । यदि सात-आठ दिन तक या अधिक दिनों तक पेट चलता रहे, तो कम-से-कम एक सप्ताह तक खाना स्थगित रखना चाहिए ।

रोग-निवारक उभार अनेक तरहके होते हैं; पर कुछ विशेष लाभकर उभार देखे गये हैं । एक रोगीका जिक्र है, जिसे उभार अतिसारके रूपमें हुआ था और वह अतिसार चार सप्ताह तक चला था । उस समय रोगीको कोई भोजन किसी भी रूपमें नहीं दिया गया था । यदि दिया गया तो सिर्फ पानी । इस पानीमें कभी-कभी किसी खट्टे फलका थोड़ा-सा रस भी मिला दिया जाता था । रोगीको जो टट्टियां होती थीं, वे काली, पानीकी तरह पतली होती थीं । रोगीने बतलाया और उनकी बातोंपर अविश्वास करनेका कोई कारण नहीं है, कि इस चार सप्ताहके समयमें नींद तो क्या, एक शंपकी भी नहीं आयी । फिर उसे रातको नींद न आनेके कारण दिनमें उसे कोई कष्ट हुआ हो, यह नहीं देखा गया । बराबर उसमें इतनी काफी ताकत रही कि वह अपनी नित्य-क्रिया खुद मजेमें कर लेता था । लोगोंको यह कथा कुछ अविश्वसनीय-सी लग सकती है और संभव है कि उक्त रोगीको थोड़ी-बहुत नींद आती भी रही हो और उसे उसका ज्ञान न होता रहा हो, पर इस प्रकारके अनेक रोगी देखे गये हैं, जिनमें उभारके समय भी आश्चर्यजनक शक्ति रही है । जिस रोगीको चार सप्ताह तक अतिसार चला था, उसे आंतोंकी सूजनका पुराना रोग था ।

लंबा उपवास करनेवाले रोगियोंको उपवास-कालमें पानीके साथ थोड़ा-थोड़ा किसी खट्टे या खटमिट्टे फलका रस मिलाकर देना अच्छा है । उपवाससे होनेवाले सुपरिणामके मार्गमें खट्टे अथवा खटमिट्टे फलोंका रस कोई बाधा नहीं डाल सकता । इन रसोंमें कोई भी ऐसा भोजन-तत्त्व नहीं होता, जो पाचन-क्रिया को जाग्रत करे; किंतु प्राकृतिक लवण इनमें बड़ी मात्रामें होते हैं, जिनकी उपवास-कालमें, रक्तमें आये हुए विषको दूर करनेके लिए विशेष आवश्यकता होती है ।

शरीरके विषैले प्रभावको मिटाने और उसे निकालनेके सिवा यह फलोंका रस स्फूर्तिकारक, सड़न रोकनेवाला तथा विटामिनोंसे भी भरपूर होता है । इसकी वजहसे शरीरके सभी महत्वपूर्ण कार्य ठीक चलते हैं । उपवास बिना किसी कष्टके चलता है; बल्कि उसमें अधिक आनंद आता है ।

उपवासके समय लिए जानेवाले फलके रसमें पानी मिलाना बहुत जरूरी है और यह भी याद रहे कि एक बारमें अधिक न लिया जाय; क्योंकि ऐसा न करनेसे पाचन-क्रिया, पाचनका काम शुरू करनेको उत्तेजित हो उठेगी, पर बहुत थोड़ी मात्रामें, उदाहरणार्थ आधे संतरे या एक नीबूका रस आध सेर पानीमें मिलाकर पीनेपर पाचन-क्रियापर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता । इस समय पीया जानेवाला पानी स्वाभाविक रूपमें होना चाहिए, जैसा कुएं या नलसे निकलता है, बर्फ मिलाकर या और किसी तरह ठंडा न किया जाना चाहिए ।

दुर्गंधमय अपान और ऊर्ध्व वायु निकालनेवाले और जिनकी आंतें और आमाशय चिकने श्लेष्मासे भरे रहते हैं, उन रोगियोंको उपवासकालमें गरम पानी पीना बहुत लाभ पहुँचाता है । गरम इतना ही हो कि जो मुंह और गले को जलाये बिना पीया जा सके । यह दिनमें तीन बार और एक बारमें पावसे आध सेरतक पीना चाहिए, पर पाचन-यंत्रकी धुलाई हो जानेके बाद भी गरम पानी पीते रहना उचित नहीं है । पाचन-यंत्रकी धुलाईके समय डेढ़-दो सेर गरम पानीका एनिमा भी हर

दूसरे या तीसरे दिन लेते रहना चाहिए ।

गरम पानी पीनेके दो समयोंके बीचमें ठंडे पानीमें नीबू या संतरेका थोड़ा-सा रस मिलाकर पीया जा सकता है । गरम पानी पीनेकी सलाह में बहुत आवश्यक होनेपर ही केवल ऐसे रोगियोंको दिया करता हूँ, जिनके पाचन-यंत्रकी गंदगी साफ करनेके लिए कुछ विशेष कार्य किये बगैर नहीं चल पाता ।

लोगोंका खयाल है कि लंबे उपवासके समय उपवासीको पूर्ण विश्राम करना चाहिए, पर ऐसा करना भयंकर भूल है । उपवासके समय नित्यकी कसरत और दैनिक कार्य बंद करनेकी कोई वजह नहीं है । हां, यदि इनकी वजहसे बेहद शारीरिक और मानसिक थकान आ जाती हो, तो बात दूसरी है । वास्तवमें तो अधिकतर रोगियोंकी शक्ति, उपवासके पहले-दो-चार दिनोंकी अपेक्षा आगे ज्यादा बढ़ जाती है और वे काम भी अधिक श्रम से कर पाते हैं । इसका कारण यह है कि उपवासके समय शरीर बहुत अधिक विष और गंदगी निकालता है और ज्यों-ज्यों शरीर निर्मल होता है, रक्तकी गति तीव्र होती जाती है, स्नायु-जालका कार्य पूरी गतिसे होने लगता है और जीवन-शक्ति शरीरमें अबाध रूपसे संचरण कर पाती है ।

क-वायु--उपवास आरंभ करनेपर साधारणतः लोगोंके पेटमें वायु भरने लगती है और पेट गड़गड़ाने लगता है और कभी-कभी मीठा-मीठा दर्द भी होने लगता है । ऐसा आंतोंमें चिपके पुराने मलके छूटने, हटने एवं शरीरसे विषका निकलना आरंभ होनेके कारण होता है । भोजन करना बंद करनेपर प्रायः शौच होना बंद हो जाता है, ऐसी दशामें चोकर या ईसबगोल फलोंके रसके साथ लिया जा सकता है ।

उपवासके समय जो मल आंतोंके निचले भागमें आकर इकट्ठा हो जाता है, खास तौरसे विषैला होता है, उसे साफ कर देना चाहिए, अन्यथा उसका विषैला रस आंतें सोख लेंगी और वह रक्तमें मिलकर रक्तको मलिन करेगा ।

ख-ताप--उपवास आरंभ करनेपर कई रोगियोंको पहले दिन ज्वर आ जाता है और कइयोंको हल्का-सा ज्वर उपवासके अंततक चलता है तथा कइयोंको यह एक-दो सप्ताह उपवास चलनेके बाद चला जाता है । कुछ रोगियोंमें यह भी देखनेमें आता है कि उपवासमें उनके शरीरकी गरमी साधारणसे भी कम रहती है । ये अथवा ऐसे और लक्षण चिंता-योग्य नहीं हैं और न इन्हें दूर करनेकी कोशिश ही करनी चाहिए, इन्हें दबानेपर ये खतरनाक हो जाते हैं ।

ग-बेस्वाद मुंह--उपवासमें अखरनेवाली दूसरी बात होती है मुंहमें गाढ़ी, चिपचिपी लारका जमा होना । यह सर्वथा स्वाभाविक बात है । कई रोगियोंकी जीभ सूख जाती है और मुंह नरम हो जाता । इन लक्षणोंका अर्थ यह है कि शरीरकी गंदगी तेजीसे जल रही है और जलकर बचा हुआ भाग गले और मुंहकी श्लैष्मिक कलाके रास्ते निकल रहा है । इस समय जैसी हालत मुंहकी रहती है, ठीक वैसी ही आंतों एवं आमाशयकी भी ।

घ-पित्त--कुछ ऐसे रोगियोंके यकृतसे, जिनका यकृत बढ़ा हुआ होता है और गंदगीसे भरा रहता है, उपवासके समय बहुत अधिक पित्त निकलकर आंतोंमें आ जाता है और वहाँसे वह उलटकर आमाशयमें पहुँचता है । इसकी वजहसे उन्हें कै होती है और बहुत नदबू-भरा सामान निकलता है । यह लक्षण खतरनाक तो कम होता है, पर लोगोंको डरा अधिक देता है और इसमें संदेह नहीं कि यह उभार तकलीफदेह होनेके साथ-साथ शरीरकी सफाईका एक पुरअसर तरीका है ।

पारेका किसी-न-किसी रूपमें बहुत अधिक व्यवहार किये हुए रोगियोंको उपवासके समय अक्सर बहुत बुरी तरहसे कै आने लगती है । ऐसी कै एक हफ्ते अथवा इससे अधिक समयतक चल सकती है । यदि रोगीका शरीर इन अग्नि-परीक्षामें उत्तीर्ण होने लायक हो, तो यह उभार चलने देना चाहिए, पर यदि वह बहुत दुर्बल हो, तो उपवास तुड़वाकर कुछ समयके लिए उपवास स्थगित रखना ही ठीक है ।

पारेके व्यवहारसे यकृत और आमाशयमें खास तौरसे खराबी आ जाती है और उपवासमें इन्हें अपनेमें जमा पारा कैद्वारा बाहर फेंकनेका मौका मिलता है । अक्सर ऐसे रोगियोंको कै करते समय देखकर उनके श्वास एवं पित्तमें मिली हुई विचित्र-सी घातक एवं पारद गंधकी प्रत्यक्ष प्रतीति होती है ।

ड-दुर्गंधपूर्ण स्वेद—लंबे उपवासके समय रोगोंके शरीरसे बहुत बद्बूदार पसीना निकलनेका अर्थ यह है कि त्वचाके मार्गसे शरीरमें इकट्ठा विष निकल रहा है । इस समय शरीरको ठंडे पानीसे गीला अंगोछा निचोड़कर पोंछना चाहिए । इस क्रियामें बहुत थोड़ा समय लगाना चाहिए और यह दिनमें कई बार की जानी चाहिए । इस क्रियासे पसीनेके द्वारा गंदगी निकलनी स्केगी नहीं, वह दूर होती रहेगी और शरीरके पसीनेको फिर सोखनेका भी डर नहीं रहेगा । कई ऐसे रोगी होते हैं, जिनके शरीरकी बद्बू दूर करनेके लिए गरम पानी और साबुनका प्रयोग आवश्यक हो जाता है । साबुनके बदले खट्टे नीबूसे काम लेना ज्यादा अच्छा हो सकता है ।

पहले-पहल उपवास करनेवालोंको यह देखकर आश्चर्य होता है कि उपवासमें भूखसे मरनेका भय कितना काल्पनिक है । जो लोग किसी दुर्घटनामें, किसी तरह किसी निर्जन द्वीपके किनारे आ गये हैं, लंबे रेगिस्तानमें पड़ गये हैं अथवा खानमें बंद हो गये हैं, वहाँ हवा-पानीका सुभीता होते हुए भी ऊपरी तौरसे यह देखनेमें आया है कि वे लोग भोजनके अभावमें सप्ताह-दो-सप्ताहके अंदर मर गये हैं । अब चालीससे लेकर नब्बे दिनतकके हजारों लोगोंकेद्वारा किये गये उपवास निश्चित रूपसे बताते हैं कि इन लोगोंकी मृत्युका कारण भोजनका अभाव नहीं था, बल्कि कारण था मृत्युका भय और चिंता । चिंतनकी जानेवाली चीज मिल भी जाती है । यह बतानेकी जरूरत नहीं होनी चाहिए कि भय नास्तिकके मनमें ही होता है । भयभीत होना शैतानको आत्म-समर्पण करना है । लंबे उपवाससे लाभ उठानेके लिए सबसे आवश्यक बात यह है कि हमारे मनमें यह विश्वास होना चाहिए कि उपवास हमें किसी प्रकार भी हानि नहीं पहुँचा

सकता, वरन् इससे हमारा शारीरिक ही नहीं, मानसिक एवं नैतिक स्वास्थ्य भी निश्चित रूपसे सुधरेगा। उपवास शरीर-शोधनके साथ-साथ इच्छा-शक्ति एवं आत्म-संयमकी वृत्तिको भी सशक्त करता है।

उपवास-कालमें तथा उपवास आरंभ करनेके पहले एवं उसके बाद भी जीवनका सारा कार्यक्रम ऐसा रखना चाहिए कि इन दिनों शरीरसे निकलता एवं स्थानच्युत हुआ विष शरीरमें फिर जज्ब न हो जाय। उपवास-कालमें शरीरमें मांस-तंतु शीघ्रतासे नष्ट होते हैं; उनका कचरा तथा और भी अन्य विषद्रव्य शरीरमें तेजीसे एकत्र होने लगते हैं। इसे शीघ्रतापूर्वक शरीरसे निकाल न देनेसे यह शरीरमें फिरसे जज्ब होने लगता है। इस प्रकार अपने विषसे शरीर स्वयं विषमय होने लगता है। इससे बचनेके लिए मल, मूत्र एवं स्वेदमार्गको अपने काममें तेजीसे लगाये रहना चाहिए। उपवास आरंभ करनेके कई दिन पहले एवं उपवास छोड़नेके बाद भी कई दिनोंतक भोजनके रूपमें केवल पके फल एवं कच्ची तरकारियां ही ग्रहण करनी चाहिए, साथ ही प्राकृतिक चिकित्साके ऐसे साधनोंका बुद्धिमत्तापूर्वक उपयोग करना चाहिए, जिनसे शरीर-शोधनके सब स्वाभाविक कार्य उद्दीप्त रहते हैं।

उपवासके समय जहाँतक बन सके, हमें अपनी शक्तियोंका कम-से-कम क्षय करना चाहिए। जोरदार कसरत नहीं करनी चाहिए तथापि खुले स्थानमें गहरी सांसोंके साथ-साथ कोई भी हल्की कसरत—खास तौरसे टहलना—की जानी आवश्यक है। मालिश करना भी उपयोगी सिद्ध हुआ है।

इस लेखमें 'लंबे उपवास' का मतलब है एक-से-चार सप्ताहका उपवास और 'छोटे उपवास' का मतलब है दो या तीन दिन का उपवास।

१. ऐसी तरकारियां, जो साधारणतया कच्ची खायी जाती हैं, खीरा ककड़ी, गाजर, टमाटर, मूली, पालक, पत्तागोभी आदि हैं।

उपवासके समय खास तौरसे और यों भी, याद रखकर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना जरूरी है, पर बहुत अधिक पानी पीना और पानी पीकर शरीर और पाचन-यंत्रको धोनेकी कोशिश करना बहुत हानिकारक है। साधारण दशामें रोज पांच-से-आठ गिलास (गिलास यानी एक पाव) तक पानी पीना ठीक नहीं है। प्यासके हिसाबसे पानीकी मात्रा घटायी-बढ़ायी जा सकती है।

भापका डिस्टिल्ड पानी उपवास-कालमें सर्वथा वर्जित है। यों भी पीनेके वह अयोग्य होता है। भपानेमें इसके सभी खनिज पदार्थ निकल जाते हैं और अपनी कभी पूरी करनेके लिए शरीरमें पहुँचकर यह जल उसे लवण देनेके बदले उसके लवण निकाल लेता है।

उपवासके समय मानसिक स्थितिका ठीक रहना अत्यंत आवश्यक है। यदि आप बिना किसी भय एवं चिंताके पूरी शांतिके साथ उपवास नहीं कर सकते, तो उपवास न करना ही अच्छा है। भयभीत एवं चिंतित अवस्थामें उपवास करनेसे, यही नहीं कि, उपवाससे कोई लाभ नहीं होगा, वरन् हानि होनेकी पूरी संभावना रहेगी।

सारे उपवासके कार्यक्रमका सार यह है कि यदि प्राकृतिक भोजन एवं प्राकृतिक चिकित्सकद्वारा अपने उपवासकी पूर्व तैयारी नहीं कर ली है, तो लंबा उपवास कभी न करें और न किसी अच्छे अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सककी देखभालके अभावमें ही लंबा उपवास करें।

क-उपवासके समय कोई भी भोजन ग्रहण नहीं किया जाता, पर प्यासके अनुसार कम-ज्यादा पानी अवश्य पीया जाता है। कई ऐसे रोगियोंको, जिनके रक्तमें रोगकारक द्रव्य आ जाता है, अधिक पानी इसलिए पिलाना पड़ता है कि पानीमें मिलकर रोगोंका विष पेशाब और पसीनेके रूपमें निकल जाय, पर शरीरको कितने जलकी आवश्यकता है इसका निर्देश प्यास स्वयं करती है।

ख-निर्जल उपवासमें भोजन अथवा जल कुछ भी ग्रहण नहीं किया

जाता । इस प्रकारका उपवास साधारणतः लोग दो या तीन दिनसे अधिकका नहीं कर पाते । निर्जल उपवास शरीरकी गंदगीको बहुत तेजीसे निकालता है । जब जल ग्रहण नहीं किया जाता, तो शरीरके मांसतंतुओंसे जलके साथ उनकी गंदगी भी निकलती है । उपवासमें जल न पानी, प्रचलित विचार--उपवासमें शरीरको अंदरसे धोनेके लिए अधिक पानी पीना चाहिए--के विरुद्ध है, पर निर्जल उपवास अनेक रोगों, कई प्रकारके लक्षण एवं शरीरकी गंदगी दूर करनेके लिए बहुत शक्तिशाली साधन है तथा ऐसे लोग, जिनके शरीरमें जलकी मात्रा अधिक हो, उनके लिए ऐसा उपवास बहुत लाभकर है ।

ग-एक सप्ताहका उपवास--यदि कोई विपरीत लक्षण उत्पन्न न हो तो सात दिनका एक छोटा-सा उपवास कराना चाहिए । अधिकांश रोगियोंको इतने उपवाससे न कोई हानि होती है, न उन्हें इससे कमजोरी ही आती है और काल-विभाजनके नियमके अनुसार सात दिनका उपवास करना उचित एवं लाभकर प्रतीत होता है ।

घ-लंबा उपवास--रोगीकी जीवन-शक्ति एवं उसके रोगके अनुसार एक-से-सात सप्ताहकका अथवा इससे भी अधिक समयका उपवास कराया जा सकता है । जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है, उपवासके लिए समय निश्चित करना ठीक नहीं है, वरन् उपवास आरंभ हो जानेपर बराबर रोगीको देखते रहना चाहिए और आवश्यकतानुसार उपवास बढ़ाते रहना चाहिए । जबतक रोगीको रुचिकर लगे, उसे पानीके साथ थोड़ा-थोड़ा किसी खट्टे फलका रस देते रहना चाहिए । यदि रोगीका मन फल-रसके स्वादपरसे हट जाय, तो उसे केवल सादा पानी देना चाहिए ।

उपवाससे जब शौच आना अपने-आप बंद हो जाय, तो नित्य एक बार अथवा एक दिनका अंतर देकर एनिमाद्वारा आंतोंको साफ कर लेना चाहिए अन्यथा रुके मलका सब विष शरीर पुनः सोख लेगा ।

• उपवास कब जरूर तोड़ देना चाहिए, इस विषयमें 'उपवासमें

खतरा' शीर्षकके अंतर्गत बताया गया है ।

उपवास तोड़ना--यदि उपवास ठीक ढंगसे न तोड़ा जाय तो उपवाससे प्राप्त लाभ तो चला ही जा सकता है, स्वास्थ्यको कई तरहका नुकसान भी पहुँच सकता है । उपवाससे मिलनेवाले लाभकी मात्रा उपवासके बादकी भोजन-चर्यापर ही निर्भर है । उपवास जितना ही बड़ा हो, उतनी ही सावधानी उसके तोड़नेमें भी रखनी चाहिए ।

उपवासके बाद बहुत बार खाना और एक बारमें बहुत-सा खाना खतरनाक है । लंबे उपवासके बाद जब कि पाचन-यंत्र बिलकुल निश्चेष्ट रहता है, उसपर एकाएक बहुत-से भोजनका भार लादनेसे अपचके तीव्र लक्षण एवं बहुत-सी खराबियां उत्पन्न हो सकती हैं । थोड़ा-थोड़ा और बहुत ही हल्का भोजन देकर पहले पाचन-यंत्रको धीरे-धीरे पचानेके कार्यमें लगाना चाहिए ।

उपवास तोड़नेमें मीठे नीबू, संतरे, नारंगी, चकोतरे या मोसम्बीका रस लिया जा सकता है । एक बारमें आधे चकोतरे या एक संतरेसे अधिकका रस नहीं लेना चाहिए ।

दूसरे दिन यह रस दिनमें तीन-चार बार पाव-पावभरकी मात्रामें लिया जा सकता है । तीसरे दिन फलके रसके बजाय, फल यदि अधिक खंडा या खटमिड्डा न हो तो, उसका गूदा खाया जा सकता है ।

चौथे दिन फलके साथ-साथ कुछ कच्ची तरकारियां भी ली जा सकती हैं । यदि किसीको फलोंके साथ तरकारियां लेना नापसंद हो तो वह एक वक्त फल खाय और दूसरे वक्त तरकारियां । फिर फल और तरकारियोंके साथ मेवे लिये जा सकते हैं अथवा एक केला । रोगीकी दशाके अनुसार यह कच्चा भोजन कुछ दिनों या कुछ सप्ताहतक चल सकता है और जब इच्छा हो, साधारण शाकाहारी भोजन ग्रहण करना शुरू किया जा सकता है ।

कई बार उपवास तोड़ने एवं फलपर आ जानेके बाद दूधका कल्प करना अच्छा होता है । यदि रोगीकी ऋणात्मक वृत्तिको बदलनेके लिए

पशुजन्य खाद्यकी जरूरत हो तथा उसे शीघ्र मोटा करना हो और उसे दूध पचता हो, तभी कल्प कराना चाहिए ।

दूध-कल्पके संबंधमें बहुत-से नियम बता सकना संभव नहीं है । अपनी आवश्यकतानुसार ही इसे करना चाहिए । बिना अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सककी सहायताके कल्प करना ठीक नहीं है । यदि उपवास ठीक विधिसे तोड़ा जाय, तो वजन साधारण भोजनसे ही अपने-आप बढ़ जायेगा । लंबे उपवासके फलस्वरूप कई रोगियोंका वजन इतना बढ़ गया है कि जितना उनकी जिंदगीमें कभी नहीं था । प्राकृतिक चिकित्सा, उपवास एवं प्राकृतिक भोजनसे जो रक्त शुद्ध हो जायेगा और नया बनेगा, वह रक्त और मांस पहले पुराने मांस एवं रक्तसे अधिक शुद्ध और स्वस्थ होगा, यह कहनेकी तो जरूरत ही नहीं होनी चाहिए ।

(६)

उपवासका शरीरपर असर

मैंने जितने भी उपवास किये हैं, करीब-करीब वे सभी नैतिक ध्येयसे किये हैं। फिर भी एक पक्का भोजन-सुधारक होनेके कारण और उपवासके कुछ असाध्य रोगोंमें भी उपयोगी होनेके संबंधमें अपना विश्वास होनेके कारण मैं उससे शरीरपर होनेवाले प्रभावपर ध्यान देना नहीं भूला हूँ; लेकिन मुझे यह बात स्वीकार कर लेनी चाहिए कि मैंने इसके संबंधमें कोई नपी-तुली जांच नहीं की है और उसका सिर्फ यही कारण है कि उन दोनों बातोंको एक साथ मिला देना मेरे लिए असंभव था। मैं उसके नैतिक मूल्यके विचारमें इतना मशगूल था कि उसके शरीर-संबंधी परिणामोंपर ध्यान ही नहीं दे सकता था, इसलिए केवल अपने मनपर उसकी जो सामान्य छाप पड़ी है, वही मैं दे सकूंगा।

मुझे आरंभमें ही दूसरे लंबे उपवासके समय जो भयंकर बात ज्ञात हुई थी, उसका उल्लेख कर देना चाहिए। यह उपवास सन् १९१४ में दक्षिण अफ्रीकामें किया गया था और वह १४ दिनका उपवास था। उपवास तोड़नेके बाद दूसरे ही दिन यह सोचकर कि उससे मेरी कुछ हानि न होगी, मैंने तीन मीलका चलनेका कड़ा परिश्रम किया। दूसरे या तीसरे दिन पेशीहीन पिंडलियोंमें बड़ा दर्द होने लगा। उसका कारण न समझकर जैसे ही यह दर्द कम हुआ कि मैंने फिर चलना शुरू किया। इसी हालतमें दक्षिण-अफ्रीका छोड़कर इंग्लैंड गया और वहाँ डॉ० जीवराव मेहताने मेरे

स्वास्थ्यका निरीक्षण किया। उन्होंने मुझे यह चेतावनी दी कि "यदि तुम इसी प्रकार चलते रहोगे, तो जिंदगीभरके लिए पंगु बन जाओगे। तुम्हें कम-से-कम १५ दिन लेटे रहना चाहिए।" लेकिन यह चेतावनी मुझे बहुत देरसे मिली। इससे पहले मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा था। मैं ४० मीलतक बिना थकानके चल सकता था। उन दिनों २० मील चलना तो मेरे लिए कुछ बात न थी। अपने अज्ञानके कारण मैंने अपने शरीरसे जो अधिक परिश्रम लिया, उसीके कारण मुझे पसलीके दर्दका रोग (फ्लुरिसी) हुआ था। उसने मेरे स्वास्थ्यको, जो पहले काफी अच्छा था, स्थायी क्षति पहुँचायी। मेरे जीवनमें यह किसी बड़े रोगका पहला ही आक्रमण था। इतना मूल्य चुकाकर मुझे जो अनुभव हुआ, उससे मैंने यह सीखा कि उपवासके दिनोंमें शरीरको पूरा आराम देना चाहिए और उपवासके बाद भी उपवासकी लंबाईके अनुरूप कुछ दिन आराम करना आवश्यक है। यदि इस साधारण नियमका पालन किया जाय, तो किसी बुरे परिणामकी आशंका नहीं रहती। मेरा यह विश्वास है कि नियमित उपवाससे शरीरको लाभ होता है; क्योंकि उपवाससे शरीरकी बहुत-सी गंदगी निकल जाती है। गत वर्ष और इस वर्षके भी उपवासके दिनोंमें मेरे पिछले उपवासके तरीकेके विपरीत--मैं नमक और सोडा डालकर पानी पीता था। उपवासके दिनोंमें पानीके प्रति मुझे अरुचि हो गयी थी। नमक और सोडा डालनेसे पानी कुछ-कुछ ग्राह्य हो जाता था। बहुत-सा पानी पीनेसे पेट साफ रहता है और मुँह नहीं सूखता। तीन छटांक या पावभर पानीमें ढाई रत्ती नमक और उतना ही सोडा डाला जाता था और मैं छह-से-आठ बारतकमें सवा सेर या डेढ़ सेरके करीब पानी पीता था। मैं हमेशा 'एनिमा' भी लेता था, जिसमें डेढ़ पाव पानी, १६ रत्ती नमक और उतना ही सोडा लेता था। पानी हमेशा गुनगुना होता था। बिस्तरेमें ही गीले कपड़ेसे बदन पोंछ लिया जाता था। गत वर्षके और इस वर्षके उपवासके दिनोंमें मुझे रातको और कम-से-कम एक घंटे दिनमें भी आरामकी नींद आती थी। आखरी उपवासमें मैंने साढ़े तीन दिन करीब

सुबह चार बजेसे लेकर शामको आठ बजेतक काम किया था और उस समय जिस कारणसे उपवास करना पड़ता था, उसपर बहस होती रहती थी। मैंने अपना पत्र-व्यवहार और संपादन-कार्य भी किया। चौथे दिन सिरमें तेज दर्द शुरू हो गया और श्रम असह्य हो गया। चौथे दिन तीसरे पहर मैंने सब काम बंद कर दिये। दूसरे ही दिन मैंने फिर पूर्व-शक्तिका अनुभव किया। थकावट दूर हो गयी थी और सिरका दर्द भी करीब-करीब चला गया था। छठे दिन मुझे और भी ताजगी मालूम होने लगी थी और सातवें दिन तो मैं ऐसा ताजा और शक्तिमान मालूम होने लगा था कि मैं उस दिन उपवास-संबंधी अपना लेख भी लिख सका था।

मुझे यह ख्याल नहीं कि मुझे उपवासके दिनोंमें भूखका कष्ट मालूम हुआ हो। उपवास तोड़नेके समय मुझे कोई जल्दी नहीं थी। नियत समयके आघ घंटे बाद मैंने उपवास तोड़ा था। उपवासके दिनोंमें कातनेके संबंधमें भी कोई कठिनाई मालूम नहीं हुई। मैं तकिया लगाकर रोजाना कोई आघ घंटेसे भी ज्यादा बैठ सकता था और करीब-करीब अपनी मामूली रफ्तारसे कात सकता था। रोजानाकी तीन समयकी सामूहिक प्रार्थनामेंसे मुझे कोई छोड़नी न पड़ी थी। आखिरी चार दिन तो प्रार्थनाके लिए मुझे खाटमें जाना पड़ा था। प्रयत्न करनेपर मैं वहाँ बैठ भी सकता था, लेकिन मैंने उस समय अपनी शक्तिकी रक्षा करना ही योग्य समझा। मुझे कुछ अधिक शारीरिक कष्ट भोगना पड़ा हो, यह भी याद नहीं है। सिर्फ मुझे एक ही ही कष्टकी बात याद है। बार-बार मतली आती थी, जो थोड़े पानीके घूंट लेनेसे आराम हो जाती थी। नारंगी और अंगूरका रस कुल तीन छटांकके करीब लेकर मैंने उपवास तोड़ा था। मैंने नारंगी भी चूसी थी। दो घंटे बाद फिर मैंने यही किया और उसमें दस अंगूर और मिला दिये। अंगूर उसके छिलकेको निकालकर धीरे-धीरे चूसकर खाये गये थे, फिर कुछ देरके बाद 'एनिमा' लेनेके बाद उस दिन मैंने तीन छटांक बकरीका दूध एक छटांक पानीमें मिलाकर पीया था और उसके बाद एक नारंगी और १० अंगूर खाये थे। पानी और दूध मिलाकर औटा लिया गया था। शामको मैंने

उतना ही दूध पानी मिलाकर फिर लिया था और उसके साथ सबेरेके जितने ही फल खाये थे । दूसरे दिन दूध बढ़ाकर ९ छटांक कर दिया था, उसमें पानी हमेशा ही मिलाया जाता था । इस प्रकार हमेशा तीन-तीन छटांक दूध बढ़ाता गया; यहाँतक कि डेढ़ सेर दूध लेने लगा । पानी तो अब भी उसमें मिलाया जाता है, लेकिन अब दूधकी हर एक खुराकमें केवल आधा छटांक ही पानी मिलाया जाता है । कोई डेढ़ दिनतक खालिश दूध ही पीया था, लेकिन उससे कुछ भारीपन मालूम होने लगा और उसका कारण खालिश दूधको ही समझकर फिर दूधमें पानी मिलाना आरंभ किया ।

उपवास तोड़नेके बाद आज यह बारहवां दिन है, जब कि मैं यह लिख रहा हूँ । अबतक मैंने कोई ठोस खाना नहीं खाया है । अब भी फलका कुछ हिस्सा तो उसके रूपमें ही लेता हूँ और पिछले तीन दिनोंमें मैंने संतरेके साथ अनार, चीकू और पपीता भी लिया है । अधिक-से-अधिक दूध जो मैंने अबतक लिया है, दो सेरके करीब था । मैं औसतन डेढ़ सेर दूध पीता हूँ और कभी-कभी मैं उसके साथ थोड़ी-सी डबलरोटी या हल्की-सी चपाती भी खाता हूँ । लेकिन महीनों में दूध और फल खाकर ही रहता हूँ और अपनेको हमेशा स्वस्थ हालतमें रखता हूँ ।

जेलसे निकलनेके बाद अधिक-से-अधिक ११२ पौंडतक मेरा वजन पहुँच चुका है । इस सात दिनोंके उपवाससे कोई ९ पौंड वजन कम हो गया था । अब मैंने खोया हुआ सारा वजन प्राप्त कर लिया है और अब मेरा वजन १०३ पौंडसे भी कुछ अधिक है । अब तीन दिनसे तो मैं सुबह-शाम नियमित कसरत भी कर रहा हूँ और उसमें मुझे कुछ भी थकान नहीं मालूम होती । समतल ज़मीनपर चलनेमें भी मुझे कोई कठिनाई नहीं मालूम होती । लेकिन अभी सीढ़ियां चढ़ने-उतरनेमें कुछ जोर पड़ता है । शौच भी नियमित होता है और रातको मैं जब चाहता हूँ, सो जाता हूँ ।

मेरी अपनी राय है कि उन २१ दिनोंके उपवासके कारण या इन सात दिनोंके उपवासके कारण मेरे शरीरको कुछ भी हानि नहीं पहुँची ।

इन सात दिनोंमें वजनका घट जाना कुछ चिंताजनक अवश्य था; लेकिन आरंभके साढ़े तीन दिनोंमें जो कड़ा श्रम किया था, वही उसका कारण था। थोड़ा और आराम कर लेनेपर मैं उपवासके आरंभके समयकी अपनी मूल शक्ति प्राप्त कर लूंगा और शायद कच्छ-यात्रामें मैंने जो शक्ति और वजन गंवाये थे, वे भी बिना कठिनाईके प्राप्त कर सकूंगा।

एक साधारण आदमीके दृष्टिकोण से और केवल शारीरिक स्वास्थ्यके दृष्टिकोणसे मैं निम्नलिखित नियमोंका उल्लेख उन सबके लिए कर रहा हूँ, जो किसी कारणवश उपवास करना चाहें।

१. आरंभसे ही मानसिक और शारीरिक शक्तिकी रक्षा करनी चाहिए।

२. उपवास करते समय खानेके संबंधमें सोचना छोड़ देना चाहिए।

३. नमक या सोडा डालकर या बिना सोडा या नमकके ही ठंडा पानी, जितना भी हो सके, थोड़ा-थोड़ा करके पीना चाहिए। (पानी खौलाकर और छानकर ठंडा कर लेना चाहिए) नमक और सोडेसे नहीं डरना चाहिए, क्योंकि बहुत-से पानीमें स्वतंत्र दशामें नमक रहता है।

४. रोजाना गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे शरीर पोंछ डालना चाहिए।

५. उपवासके दिनोंमें रोजाना नियमसे एनिमा लेना चाहिए। इतना मल निकलेगा कि उसे देखकर आपको आश्चर्य होगा।

६. जहांतक हो सके, खुली हवामें सोना चाहिए।

७. सुबह धूपमें खुले बदन बैठना चाहिए। धूप-स्नान और वायु-स्नान मनुष्यको कम-से-कम उतना ही शुद्ध करते हैं, जितना जल स्नान।

८. चाहे जिन बातोंका विचार कीजिए, पर उपवासके बारेमें न सोचिए। चाहे जिस उद्देश्यसे उपवास क्यों न किया हो, उपवासके अमूल्य क्षणोंमें अपने रचयिताकी याद कीजिए और उसके और उसकी सृष्टिके

साथ अपने संबंधपर विचार कीजिए । इससे आपको ऐसी नयी-नयी बातोंका ज्ञान होगा, जिनके बारेमें आपने स्वप्नमें भी विचार न किया होगा ।

डाक्टर मित्रों से माफी मांगते हुए, लेकिन अपने संपूर्ण अनुभवोंके और अपने--जैसे दूसरोंके अनुभवोंके आधारपर, मैं बिना किसी हिचकिचाहटके यह कहूंगा कि यदि निम्नलिखित शिकायतोंमेंसे कोई हो तो उपवास अवश्य किया जाय--

(१) कब्ज, (२) रक्तकी कमी, (३) बुखार आनेपर, (४) बदहजमी, (५) जोड़ों का दर्द, (६) भारीपन मालूम होनेपर, (७) उदासी और चिंता, (८) बेहद खुशी ।

यदि इन अवसरोंपर उपवास किया गया, तो डाक्टरके नुस्खों और पेटेंट दवाइयोंसे बचत हो जायगी । केवल तभी खाइए, जब आप भूखे हों और खानेके लिए मिहनत कर चुके हों ।

(७)

उपवासकी महत्ता

जेलकी डायरीसे (सन् १९४०)

एक दिनकी बात, जुकाम मालूम हुआ। जी चाहा, दो-तीन दिनका उपवास कर डालूं, जिससे सफाई हो जाय। उपवासपर इतना पढ़ा कि, किये बिना जी नहीं माना। फायदेवाली चीजको कैसे न अपनाया जाय।

मेरा तो खयाल है कि कम-से-कम सैकड़ों नब्बे रोग उपवाससे जा सकते हैं और उसके द्वारा जीवनको बहुत सुखी किया जा सकता है। पर हमारी आदत और संस्कार खानेके प्रति कुछ ऐसे बेढब हो गये हैं, जैसे, "राम बहुत जनु जूड़ी आवइ" वैसे ही "उपवास कहत जिव निकसन लागा" इसीका परिणाम है कि--

जर जुड़ी अरु रोग अनेका,

महा भयंकर एक-ते-एका।

करहिं आक्रमण नहिं तनिक डेराहिं।

जब चाहहिं नेरे चलि आवहिं।

कई अखबारोंमें एक विज्ञापन निकला करता है, हाथसे माथेपर कील रखकर दूसरे हाथसे हथौड़ा लगाना चाहता है कि हम इस तरह अपनी बात दिमागमें घुसा देते हैं। अगर हम भी इसी तरह कैसे भी लोगोंके दिमागमें

यह घुसा सकें कि उपवास बड़ी प्यारी, हितकारी वस्तु है, तो कितना काम हो । पर मालूम यह होता है कि लोग ऐसे न सुनेंगे, इसमें धर्मका कुछ पुट दिया जाय, तो शायद जल्दी ग्रहण करेंगे । बिना धर्मकी बात गरीबोंपर असर नहीं करती और अमीरोंपर भी । हाँ, कुछ पढ़े-लिखे नौजवानोंको धर्मके नामसे चिढ़ है । उनके माथेमें कुछ घुसाना हो तो विदेशसे कुछ सबूत इकट्ठे करके सामने रखने चाहिए । उन्हें चिढ़ है धर्मके नामसे, कथा-पुराणके नामसे, गंगा-गायत्रीके नामसे । इन्हें कुछ मनवाना, समझाना हो तो रूसके नामपर, लेनिनके नामपर, यूरोप-अमेरिकाके नामपर धी कहना चाहिए । किसी ऋषिने उपवासकी बात कही थी, तो वह पागलपन है, पर अमेरिकाकी कोई नामी अभिनेत्री कह दे कि उपवाससे या अमुक खानपानसे या सूर्य भगवान्‌के प्रभावसे मैंने यह सुंदरता पायी है, तो उस देवीका कहना इनके दिमागमें फौरन भर जायगा । अगर कोई फुटबाल या क्रिकेटका खिलाड़ी कह दे, तो भी असर हो जायेगा, इसीलिए चायवाले फुटबाल और क्रिकेटके खिलाड़ियों और अभिनेत्रियोंके चित्र देकर उनके मुंहसे चायकी प्रशंसा करवाते हैं । वे आजकलके पढ़े-लिखोंकी गुलाम मनोवृत्तिको खूब जानते हैं और उसका पूरा फायदा उठाते हैं । पर, मुझे उपवास—जैसी पवित्र वस्तुकी प्रशंसा किसी अभिनेत्रीसे करानेमें कोई तुक नहीं मालूम होता । उपवासकी तारीफ अच्छे लोगोंसे ही करानी चाहिए । आजके नौजवानको अक्ल आये तो वह भी अभिनेत्रियोंके वाक्योंपर मोहित न होगा ।

मेरे उपवासका दूसरा दिन । एक बेल तोड़कर घड़ेमें डाल दिया, उसमें जितना रस आ सकता था, आया । सात-आठ गिलास पानी पीया । प्रायः कुल पानी पीला था । शौच भी हुआ—प्रातःकाल और शामको तीन बजे । शामको टहला भी । नींद खूब आयी । आज प्रातःकाल भी मजेमें टहला । दिनमें आज सादा पानी ही लिया—दो-ढाई सेर ही पी सका । दो बार एनिमा लिया । मल कुछ निकला । पेट तो वैसे ही साफ रहता था । आज जरा-सी कैकी प्रवृत्ति मालूम हुई, तो मैंने तीन छोटे-छोटे कागजी

नीबू चूसे। क्या पूछना है स्वादका! जी चाहा आठ-दस चूस लूं। मैं सोचता हूँ कि जिन लोगोंको किसी अच्छी चीजसे अरुचि हो, वह अगर उपवास करें और उपवासके अंतमें उस चीजका सेवन करें तो फिरसे रुचि हो सकती है। मैं सोचता हूँ, अब दो कागजी नीबू रोज खाया करूं।

अगर शरीरमें खुराकका अभिशोषण ठीक न होता हो, तो वह काम उपवाससे हो जाता है। खुराकके अंग लगनेका बड़ा सवाल रहता है। मेरे सामने एक दोस्तने दस-बारह उपवास किये, दुबलाये, अब फिर मोटाने लगे और पूरी मेहनत-कसरत करते हैं, खाते भी हैं। श्रमके कारण अभिशोषण अच्छा होता है। मेरा ख्याल है, उपवाससे उन्हें बहुत फायदा हुआ है।

उपवासमें धूप-स्नान तो जरूर करना चाहिए। यह एक तजरबा इस बार हुआ। पसीने बह तो नहीं चले, पर चपचपाते रहे। बदनसे पसीना तो निकल ही जाना चाहिए। मैंने दिनमें दो बार स्नान किया। यदि एक आध टब बाथ भी लिया जा सके, तो फायदेमंद होगा। यदि त्वचाको इस समय सतेज रखा जा सके तो बहुत अच्छा हो। इसके लिए सारे बदनकी गीली पट्टी बहुत अच्छी हो सकती है। और कुछ न मिला तो मैं एक कंबल ओढ़कर अपनी कोठरीमें ही कंबलपर लेट गया। पसीनोंमें नहा गया। बादको पानीसे खूब नहाया।

उपवासके तीसरे दिन पानी दो सेरके लगभग ही पी सका। पांचवें दिन एनिमा दो बार लिया। थोड़ा-थोड़ा मल निकला। गांठें या कड़ा मल नहीं था। दिनभर बदन चपचपा-सा जान पड़ता था। इससे पता चलता था कि त्वचा खूब काम कर रही है। नहाया दोनों वक्त। आराम-ही-आराम करता रहा। पेट अंदर घुसता गया। जीभका रंग वैसा ही रहा। नींद तो दिनभर और रातभर आती रही। कैकी कुछ प्रवृत्ति रही। आज तीन छोटे-छोटे नीबू चूसनेके बाद उनपरसे मन उतर गया।

ऐसा जान पड़ता था कि सारा बदन चूसा जा रहा है। जीभका रंग साफ नहीं हुआ था। मुंहका स्वाद तो ज्वरके समयसे भी बदतर हो रहा था। ये सब चिह्न थे इस बातके कि उपवास चलने दिया जाय, पर और चलानेकी इच्छा नहीं हुई। जरूरत जान पड़नेपर फिर तीन दिनका एक कर लेंगे, इस ख्यालसे इसे छोड़ दिया।

आध सेर दूध, दो बार करके, दो घंटे बाद एक खरबूजा, फिर तीन बजेके करीब एक खरबूजा, शामको फिर आध सेर दूध लिया। दिन मौजमें कटा और रात भी। ऊपर कोठरीमें ही सोया। नींद डेढ़ बजेके करीब खुल गयी, पर मौजसे पड़ा रहा। सुबह थोड़ा शौच अपने-आप हुआ। आज मैदानमें टहलने लगा। ठीक टहला। कोई विशेष कमजोरी या थकावट नहीं जान पड़ी। वजनके लिए पुराना कांटा मिला। उसने नौ पौंड कम बतलाया। पर यह बात जंची नहीं। मेरा ख्याल है, तीन-चार पौंड ही जाना चाहिए।

आज सुबह दहीमें थोड़ा नमक, जीरा और छह केले डालकर खाये। साढ़े तीन बजे कुछ दस्त अपने आप हुआ। जरा बंधा हुआ। थोड़ी-सी तरकारी भी खायी थी। नलपर खूब नहाया। कपड़े साबुनसे धोये। कोठरी झाड़ी-बुहारी।

मुझे ऐसा जान पड़ रहा है कि अधिकांश मर्जोंके लिए उपवास लाजवाब इलाज है। मुझे कोई रोग नहीं था, तब भी मस्तिष्क ज्यादा साफ जान पड़ रहा है। सोनेकी जगहका यहाँ बढ़िया इंतजाम नहीं है। इससे नींदका जरा भारीपन था, वह साफ हो गया।

मेरा ख्याल है, सिरदर्द, अनिद्रा, मानसिक अशांति, चक्कर, क्रोध, शोक वगैरहको दूर करनेका बढ़िया उपाय उपवास हो सकता है। मनका व्यर्थका बोझ हटका हो जाता है। क्या यह कोई कम बात है? गलेके ऊपरके हिस्सेकी बीमारियोंके लिए, मसलन नाक, दांत, कान, आंख

वगैरहके दर्दोंपर भी उपवासका शीघ्र असर होना चाहिए। नीचेके हिस्सेके रोगोंपर इससे कम कुछ होगा क्या, यह मैं नहीं कह सकता। मेरे कहनेका मतलब है कि ज्ञानेन्द्रियोंके रोगोंपर इसका बढ़िया असर होता है। उनमें जो भराव-मल होता है वह इससे जैसी अच्छी तरह दूर होता है, वैसा और किसी तरह नहीं होता। लोगोंको खूब उपवास करने-कराने चाहिए, पर बाकायदा और उनका सूक्ष्म निरीक्षण करके नोट करना चाहिए। लोगोंको उपवासके बारेमें जो एक भ्रम-सा बना रहता है, वह जाना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्साके शस्त्रागारमें सबसे बड़ा और प्रभावकारी अस्त्र विधिवत् उपवास ही है और इलाजोंमें कई टंटे करने पड़ते हैं। इसमें सब टंटे मिटते हैं। तैयारीकी कोई बात ही नहीं। जी चाहे तबसे शुरू कर दो। साफ पानीका एक घड़ा और मिट्टीका सिकोरा सिरहाने रख लिया। ढाल-ढाल घंटेमें पाव भरके हिसाबसे पानी पीये जाओ। दिनमें एक एनिमा ले लो। भरसक खुलेमें रहो, सोओ। मनको मौजमें रखो। शीशा लेकर सबेरे जीभ देख लो और अपने मुंहका स्वाद तो बिना आंखोंके देखे ही, देख लो। उपवाससे जीभपर सफेद-सफेद मैल आ जाता है। मुंहका स्वाद ज्वरके समयके जैसा हो जाता है। जब यह दोनों दुरुस्त हो जायं, तो कड़ककर भूख लगेगी। बस उपवास तोड़ दो। हफ्तेमें एकाध दिन ज्यादा हो गया हो तो एक-दो दिन किसी फल या तरकारीके रसपर रह जाओ। फिर धीरे-धीरे साधारण भोजन पर आ जाओ। इतनी ही सारी रामायणकी कथा है। जैसे एक रामका नाम अनेक नरकोंसे तारता है और रोग आनेसे रोकता है, वैसे एक उपवास एक सौ एक रोगोंको-रोग दूर करता है, दूर रखता भी है। ऐसा बिना कौड़ी-पैसेका चाकर, दूसरा कोई इलाज, कोई क्या बता सकता है? आज इलाजके नामपर लोग उल्टे छुरेसे मूड़े जाते हैं--ठग डाक्टर और बेवकूफ मरीज।

आदमी दुनियामें जितना मौतसे डरता है, उतना ही रोगोंसे भी; क्योंकि मौतका कारण रोग बताये जाते हैं। मनुष्यको मौतसे डरनेकी कोई

जरूरत नहीं होनी चाहिए और डरसे होता भी क्या है ? जब आ जायेगी, मरना पड़ेगा ही, पर उपवासका उपचार विद्यमान रहते रोगोंसे भी डरनेकी उतनी जरूरत नहीं जान पड़ती । इसमें एक और तत्व है, अगर आदमी जाने कि रोग आनेपर उपवास करना पड़ेगा, तो जिन कारणोंसे यह रोग बुलाता है, उन्हें पहले ही दूर रखेगा । उसे पता चल जाय कि मेरे अमुक वस्तु खानेसे रोग आयेगा और तब मुझे उपवास करना पड़ेगा, तो वह संभलकर रहेगा । आदमीको पता चल जाय कि अमुक स्टेशनपर कुली नहीं मिलते, बोझा खुद ही ढोना पड़ता है, तो वह पहले से ही समान कम घसीटेगा ।

लोगोंमें रोगोंके बारेमें बड़ा भ्रम फैला हुआ है कि न जाने वे कैसे क्या होते हैं । ज्वर हमारे किसी कर्म (किये) का परिणाम है, यह तो कोई शायद ही माने, भाग्यका चाहे मान ले । किसीसे कहो, तुम झूठ क्यों बोले, तो भला आदमी होगा, तो कहेगा, गलती हुई, फिर नहीं बोलूंगा । पर उसी भले आदमीसे पूछो, तुम्हें ज्वर क्यों आया, तो तुरंत कहेगा, मैं इसमें क्या करूं ? मानो बरसातकी तरह ऊपरसे टपक पड़ती है या बिजली-सी अपने आप चमक जाती हैं ये बीमारियां, जिनमें हमारा कोई वश नहीं है ! ऐसी ही कल्पनाओंके कारण तो रोगोंका संबंध ग्रहोंसे जोड़ दिया गया है ।

एक बड़े चिकित्सकका कहना है--Give me fever, I will cure every disease अर्थात् रोगीको ज्वर आ जाय, तो रोग चुटकियोंमें चला जाय । बात पहले जमती नहीं थी । अब समझमें आया कि ज्वरमें तो सहज ही उपवास हो जायेगा और तब रोगीके चंगा होनेमें संशय क्या रहेगा ? ज्वर आता है तो अपने साथ और रोगोंको भी भगा ले जाता है । मियादी बुखारके पांच-सात रोगियोंको मैंने पंद्रह-पंद्रह, बीस-बीस दिनके उपवास कराये, सब अच्छे हो गये ।

पर एक बार ज्वरमें लंबा उपवास हो जाय, तो आदमी बहुत कुछ

चंगा हो जाता है । बादको संभलकर रहे, तो ज्वरका पूरा फायदा पा सकता है ।

मानो कोई नशा छोड़ना चाहता तो है, पर हिम्मत नहीं पड़ रही है । वह अगर हिम्मत करके उपवास कर डाले, तो नशा आसानीसे छूट सकता है, बशर्ते उपवासके बाद वह उस चीजपर फिर मन न चलाये । दिमागसे उस चीजके संस्कार कम करनेमें उपवाससे मदद मिलेगी । सवाल उठ सकता है कि उपवास करनेमें जितना मनोबल होगा तो उतने मनोबलसे क्या नशा नहीं छूट सकेगा ? नशा छोड़नेमें लगनेवाले मनोबलकी अपेक्षा उपवास करनेके लिए बहुत कम मनोबल चाहिए ।

(८)

उपवास क्यों ?

प्रसिद्ध फ्रांसीसी उपन्यासकार विक्टर ह्यू गोका एक दार्शनिक पात्र गरीबीकी गहरी यंत्रणा कम करनेके लिए इसकी महिमा और लाभोंका वर्णन करता है। क्या उपवासकी प्रशंसा भी भूखे लोगोंकी यातना भुलानेके लिए ही की जाती है ? अगर भूखों मरना ही रोग निर्मूल करनेकी सर्वश्रेष्ठ प्रणाली है, तो अकालको प्रकृतिका मनुष्यके लिए सबसे बड़ा रोगनिवारक वरदान मानना पड़ेगा और भी भारत—जैसे देशमें जहाँ अधिकांश लोग जीवनकी प्राथमिक आवश्यकताओंको पूर्ण करनेवाली सामग्रीसे भी रीते हैं, रोग होने ही न चाहिए। जो लोग पीढ़ियोंसे अन्नको ही प्राण समझते हैं, उनके लिए ऐसी शंका उठाना अनुचित हो सकता है, पर अस्वाभाविक नहीं। सबसे पहले उपवास और भूखों मरनेमें अन्तर समझना आवश्यक है और इसके लिए भोजनका, मनुष्यकी जीवन-प्रक्रिया में क्या स्थान है, जानना अनिवार्य है।

मानव-शरीरमें भोजन तीन प्रकारके काम काम करता है : (१) शरीरके मेहनतके समय जो कोष (सेल) आदि टूट जाते हैं, उनकी मरम्मत करना। (२) जीवन-सत्ता बनाये रखनेके लिए आवश्यक जीवनदायिनी शक्ति उत्पन्न करना। (३) खाद्य पदार्थोंके जलनेसे शरीरको गर्मी प्रदान करना। नम्बर एकमें भोजनके अन्य कार्य तथा विटामिन और प्राकृतिक लवण प्रदान करना सम्मिलित किये जा सकते हैं।

यह निर्विवाद रूपसे कहा जा सकता है कि भोजन शरीरमें टूटे हुए कोषोंके स्थानपर नये कोष उत्पन्न करता है और जो आदमी जितना ही कठिन शारीरिक श्रम करेगा, उसके कोषोंका व्यय उतना ही अधिक होगा। इनके निर्माणके लिए उसे उतने ही अधिक भोजनकी आवश्यकता होगी। पर साधारणतया मनुष्यके लिए कितना भोजन आवश्यक है, अगर हम यह जान सकें, तो यह कहना सरल होगा कि उक्त छीजनको पूरा करनेके लिए कितनी भोजन-सामग्री आवश्यक होगी ? अगर हम उन लोगोंके, जो उपवास करते हुए अपना साधारण जीवन-कार्य चलाते हैं, एक वक्तके भोजन छोड़नेसे हुई वजनकी कमीको जान सकें, तो उक्त भोजन-सामग्रीकी मात्रा निर्धारित की जा सकती है। उपवास-चिकित्साके विशेषज्ञ डा० कैरिंगटन साहबके मतानुसार इस कमीका मान अधिक अतएव स्पष्ट है कि इस कमीको पूरा करनेके लिए हमें आध सेर पोषक द्रव्योंकी आवश्यकता है।

इस दृष्टिसे हम अपने चारों ओरके लोगोंके भोजनकी परीक्षा करें तो ज्ञात होगा कि साधारण व्यक्ति आवश्यकतासे अधिक मात्रामें खाता है। दूसरे शब्दोंमें, शरीरको स्वस्थ बनाये रखनेके लिए आवश्यक जीवनोपयोगी सामग्रीसे वे अधिक खाते हैं। वे इतना भोजन कर सकते हैं, केवल यह सिद्ध करनेके लिए काफी नहीं हैं कि अंततोगत्वा उन्हें इससे हानि नहीं होती है। प्रश्न यह नहीं है कि, हम कितना अधिक खाकर स्वस्थ रह सकते हैं, यह है कि, कम-से-कम कितना खाकर हम अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियोंको क्षीण होनेसे बचाये रख सकते हैं, इतनी ही मात्रामें भोजनकी शरीरके लिए वास्तविक आवश्यकता है और इससे अधिक जो कुछ भी खाया जाता, है यह बेकार ही नहीं, वरन् हानिकर भी है, क्योंकि पारी जीवन-शक्तिका कुछ भाग इस अनावश्यक भोजनसे जूझने-पचाने तथा निकालनेमें व्यय हो जाता है। अतिरिक्त भोजनका शरीरमें पूर्ण योग न होनेके कारण कई प्रकारके जहर और विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

जहाँतक मानसिक शक्तियोंका संबंध है, अधिक भोजन और भी

अधिक हानिकारक है। पेटसे अनावश्यक काम न लेनेसे मनुष्यकी बहुत-सी शक्ति व्यर्थ नष्ट होनेसे बच जाती है। मस्तिष्क और उदर एक दूसरेके विरोधी प्रतीत होते हैं। यदि पेट भरा रहे, तो मस्तिष्कसे काम नहीं लिया जा सकता है और मस्तिष्कसे काम लिया जाय, तो पाचन-क्रियामें बड़ी बाधा पड़ती है। दोनों एक दूसरेके वैसे ही बाधक हैं, जैसे नींद आनेमें शोरगुल। मस्तिष्कसे सबसे अच्छा काम उसी समय लिया जा सकता है, जब पेटको अपनी चक्की चलानेसे फुर्सत हो !

प्रतिदिन बढ़ती हुई वैद्य-डाक्टरोंकी संख्या इस बातका सबूत है कि हमारी जीवन-प्रणालीमें कोई गम्भीर गलती है। बहुत-सी बीमारियां आवश्यकतासे अधिक भोजनका ही परिणाम है; इनकी चिकित्साका सबसे सरल और स्वाभाविक तरीका रोगीका भोजन बंद कर देना है और मल-जनित विकार-विसर्जन करनेवाले अवयवोंकी क्रियाको तीव्रतर बना देना है।

अब हम उपवास और भूखों मरनेका अंतर समझ सकते हैं। प्रकृतिने हमारे शरीरमें बहुत-सा सामान भर रखा है, जो विशेष आवश्यकताके समय हमारे काम आ सकता है। जब हमें बाहरसे पोषणके लिए सामान मिलना बंद हो जाता है, तो यही सामान हमारे पोषणमें सहायता देता है। उपवास-काल में लोगोंका शरीर दुबला हो जाता है, चेहरा उतर जाता है, आंखें गड्ढोंमें धंस जाती हैं। शारीरिक ह्रासका मुख्य कारण यही है कि यह भाग शरीरके पोषणमें लग जाता है। फलतू अंशके समाप्त होनेके बाद हमारे शरीरका पोषण उन पदार्थोंपर होने लगता है, जो हमारे शरीरके आवश्यक अंश हैं और जिनके द्वारा शरीरका संगठन हुआ है। मनुष्य उसी समय मरता है, जब कि शरीरके फलतू अंशोंकी समाप्तिके बाद आवश्यक अंश भी नष्ट हो चुकते हैं। उपवास-काल उसी समयतक माना जाता है, जबतक कि शरीरका पोषण उसके फलतू पदार्थोंपर होता रहे, पर जब आवश्यक अंशोंकी नौबत आ जाय तो, यह उपवास नहीं, बल्कि भूखों मरना है। मनुष्यके भोजन बंद करते ही उसकी

सारी शक्ति रोग-शमन करनेमें लग जाती है। भोजनपरसे आदमीकी रुचि हट जाती है। पहले एक-दो दिनोंतक भूख मालूम पड़ती है, पर यह वास्तविक भूख न होकर अभ्यासजन्य कृत्रिम भूख होती है। शरीरके निर्मल होनेपर ही वास्तविक भूख लगती है, जैसे सूर्यके प्रकाशके समीप अन्य सब प्रकाश धुंधले प्रतीत होते हैं, उसी तरह वास्तविक भूखके समीप कृत्रिम भूख तुच्छ प्रतीत होती है। डॉ० कैरिंगटनने भूखों मरने और उपवासका अंतर यों स्पष्ट किया है, "उपवास प्रथम भोजन छोड़नेसे प्रारंभ होकर वास्तविक भूख लगनेतक समाप्त होता है और भूखों मरना वास्तविक भूख लगनेसे प्रारंभ होकर मृत्युमें समाप्त होता है।"

इसीसे संबंधित एक और पहलूकी ओर भी डॉ० कैरिंगटनने हमारा ध्यान दिलाया है। साधारण मनुष्य समझता है कि एक-दो-दिन न खानेसे प्राणोंपर आ बनेगी और मनुष्य चर्बी आदि खोकर हड्डियोंका ढांचा मात्र ही रह जायेगा। उपवासमें किन अंगोंका वजन घटता है और कितना, या पहले-जितना बना रहता है, यह जो लोग बिना अन्नके भूखों मरे हैं, उनके शवकी परीक्षा करके जाना गया है। मरनेके समयतक शरीरके अंग नीचे लिखे मानमें घटते हैं।

चर्बी	९७	प्रतिशत
यकृत	६३	"
प्लीहा	५६	"
मांसपेशियां	३०	"
खून	१६	"

ज्ञान-तंतुओंका कोई अंश नष्ट नहीं होता।

इन अंगोंके ध्यानपूर्वक अध्ययन करनेसे स्पष्ट हो जाता है कि उपवास-कालमें शरीरका वही अंश सबसे अधिक नष्ट होता है, जिसका उपयोग हमारे शरीरको बनाये रखनेमें बहुत कम होता है। ज्ञानतंतु, जो

शरीरके अत्यन्त आवश्यक अंग हैं, उनका कोई अंश नष्ट नहीं होता । शरीरके गले, सड़े, अनावश्यक भाग और चर्बी आदिसे मुक्त होकर हम अधिक स्वस्थ और नीरोग हो जाते हैं; क्योंकि अधिकतर यही रोगके मूल हैं।

डाक्टर डेवीका यह प्रसिद्ध कथन सर्वथा सही है कि "रोगीका भोजन बंद कीजिए और आप रोगीको भूखों मरनेके बदले रोगको भूखा मारेंगे ।" वस्तुतः रोगीका भोजन रोगीको बल प्रदान करनेके बदले उसके रोगको ही पोषण और रक्षण देता है । आजकल लोग भोजनकी सहायतासे रोगका पालन करते हैं और ओषधियोंकी सहायतासे उसकी वृद्धि करते हैं, जिसपर समझते यह हैं कि अपनी चिकित्सा करा रहे हैं ।

हमारे भोजनका जो भाग पचकर शरीरमें लग जाता है, वही पुष्टिकर और बलवर्द्धक सिद्ध होता है; अतः लाभ हमारे खानेकी मात्रापर निर्भर नहीं करता और जब शरीर ऐसी अवस्थामें हो कि वह जरा-सा या नहींके बराबर ही भोजन पचा सकता है, तो साधारण भोजन करते जाना खाद्यद्रव्योंकी ही फिजूलखर्ची नहीं, बल्कि और प्रकारोंसे भी हानिकारक है। ऐसे समय किया हुआ भोजन शरीरको केवल शक्तिहीन और विषयुक्त बनाता है और भूखों मरने--जैसा ही प्रभाव पैदा करता है । शक्तिहीन इसलिए कि जीवन-शक्तिका बहुत बड़ा भाग इस अनावश्यक भोजनको पचानेमें और निकालनेमें खर्च हो जाता है । विषयुक्त इसलिए कि इसके फलस्वरूप अनेक विकार और विष उत्पन्न हो जाते हैं । भूखों मरना इसलिए कि पतली रक्त-नालियां इन अनावश्यक द्रव्योंसे रुंध जाती हैं और इससे रक्त-संचारमें बाधा उपस्थित होने लगती है । थोड़ी देरके लिए अपने शरीरको रसोईघर और पक्वाशयको रसोइया समझ लीजिए । अगर आंधीने रसोईघरका छप्पर गिरा दिया है, दो-चार ईंटें निकाल दी हैं, गर्द-गुब्बार इकट्ठा कर दिया है, तो आप पहले रसोईघरको साफ करायेंगे, न कि वहाँ रसोई बनानेकी आज्ञा दे देंगे । जब शरीर रोगमुक्त है, तो उससे भोजन पचानेका काम लेना वैसा ही है, जैसे गंदे रसोईघरमें रसोई बनानेकी

इजाजत देना । यह ठीक है कि रुग्ण शरीर दिन-पर-दिन निर्बल होता जाता है, पर कोई भोजन इस छीजनको रोक नहीं सकता । डॉ० कैरिंगटन इस मतका, कि निर्बल और शक्तिहीन शरीरको नवीन शक्ति प्रदान रखनेके लिए भोजन आवश्यक है, प्रतिवाद करते हुए लिखते हैं कि शरीरको नवीन शक्ति विश्राम और सोनेसे मिलती है । अगर हमें शक्ति केवल भोजनसे ही मिलती, तो काम करनेसे खोयी हुई शक्तिको हम भोजन और व्यायामद्वारा वापस पा सकते । पर सब जानते हैं कि हम चाहे जितना खायें और कसरत करें, काम करनेके बाद एक ऐसी अवस्था आती है कि जब हमें अपनी शक्तिको पूरा करनेके लिए विश्रामकी आवश्यकता प्रतीत होती है । कुछ लोग तो पच्चीस-तीस दिनोंके उपवासके पश्चात् पहलेसे अधिक सबल हो जाते हैं । लेखक स्वयं एक ऐसी स्त्रीको जानता है, जिसका तेरह दिनोंके उपवासमें एक छटांक भी वजन नहीं घटा ।

साधारण शिक्षित आदमी भी आज सैकड़ों रोगोंके नाम जानता है । सच पूछिए तो प्रत्येक अप्राकृतिक लक्षणसमूहको हमने रोगविशेष समझकर उसका नामकरण कर दिया है, पर हम अगर ऊपरी विभेदको भेदकर रोगोंकी आंतरिक एकताको देखनेका प्रयत्न करें, तो रोगोंको तीन भागोंमें बांट सकते हैं-- (१) तीव्र, (२) जीर्ण, (३) मारक । प्रत्येक प्रकारका रोग किसी-न-किसी प्रकारके विकारद्वारा ही उत्पन्न होता है । साधारण मनुष्य रोगोंको कोई ऐसी वस्तु समझता है कि जो हमारे शरीरमें किसी प्रकार प्रविष्ट हो गयी है और जिसे ओषधियोंद्वारा बाहर कर देनेसे खोया हुआ स्वास्थ्य वापस लौट आयेगा । उदाहरणस्वरूप, कोई कहता है कि मुझे सर्दी लग गयी है, तो दूसरा झट पूछ बैठता है कि कहां लगी ? सर्दी लगना भी भूत लगने--जैसा हो गया जो किसी सुंदर स्त्री या वस्तुको देखकर वहाँ जा बैठा । रोग शरीरकी एक दशा विशेषका नाम है, जो गलत जीवन-प्रणालीके फलस्वरूप उत्पन्न हो जाता है । यह एक कार्य है जिसका एक निश्चित कारण है । दूसरे शब्दोंमें रोग एक परिणाम अथवा फल है और जबतक उसका कारण निर्मूल न किया जाय, परिणामसे छुटकारा

पाना असंभव है । जादू-टोना, जंतर-मंतर, दवा-दारूसे इस कार्य, परिणाम, फलसे पीछा छूटनेकी आशा दुराशा मात्र है । "बोतलमें स्वास्थ्य बंद नहीं किया जा सकता" --यह कथन जितना सत्य है, उतना ही लोगों को अविश्वसनीय मालूम होता है ।

तीव्र रोग तो आपकी प्रबल जीवन-शक्तिके चिह्न हैं और इस बातके सबूत हैं कि आपके शरीरमें इकट्ठे मल, विष-विकार आदि द्रव्य-विसर्जन के जो स्वाभाविक मार्ग (जैसे पेशाब, पाखाना, पसीना, सांस) हैं, वे अपना कार्य स्वाभाविक रूपसे नहीं कर रहे हैं अथवा उनपर कामका बोझ अत्यंत अधिक है । दूसरे शब्दोंमें आप शरीरके भीतर इतना अनावश्यक द्रव्य ठूस रहे हैं कि इन्हें निकालनेके लिए आपके शरीरको कुछ असाधारण तरीकोंकी सहायता लेनी पड़ रही है । इस विसर्जन-प्रक्रियाको ही रोग कहते हैं । छींकसे हम सब परिचित हैं--नाकमें किसी वस्तुका कण चला गया, आपके अवयवोंने उसे निकालनेका बलपूर्ण प्रयत्न किया और आपको छींक आ गयी । छींक रोग नहीं, रोगकी चिकित्सा है । रोगका कारण तो वह कण है, जो आपके नाकमें गया । इसी प्रकार तीव्र रोगोंमें जो-जो लक्षण दीख पड़ते हैं, वे केवल शरीरके अनावश्यक विकारोंको निकालनेका प्रबल एवं प्राकृतिक प्रयत्नमात्र हैं । ऐसे रोगोंमें तो भोजन सर्वथा निषिद्ध होगा ही, यह बात बिल्कुल साफ है । सभी चिकित्सा-प्रणालियोंमें ऐसे समय किसी-न-किसी रूपमें उपवासका महत्व सब जानते और मानते हैं, पर मनुष्य जब इन नियमोंसे थोड़ा-सा लाभ उठा चुकता है, तो इन्हींका अतिक्रमण करता है । इसका कारण यह है कि इस स्थितिमें भोजनका हानिकारक प्रभाव कुछ देर उपरांत प्रकट होता है । कोई भी डाक्टर, जो प्राकृतिक चिकित्साद्वारा रोग दूर करनेवाली विधि बतलाता है, अपने रोगियोंको बादामका हलुआ और अंडा खानेको नहीं देता । अगर लोग रोगको भोजनद्वारा पोषण देकर फिर उसे दवाद्वारा दबानेका प्रयत्न न कर कुछ दिनों और इसी प्रकार संयम रखें तो अपेक्षाकृत जल्दी और सरलतासे स्वास्थ्य-लाभ कर सकते हैं ।

अब हम दूसरे प्रकारके रोगोंपर विचार करेंगे । विकारकी अधिकता और अस्वास्थ्यकर आदतोंसे कुछ लोगोंकी जीवन-शक्तिका ह्रास इतना अधिक हो जाता है कि उनमें शरीरके अंदर उपस्थित विकारोंको निकालनेका प्रयत्न करनेकी शक्ति ही नहीं रह जाती । ऐसी अवस्थामें जिस अंगमें सबसे अधिक विकार जमा होते हैं या जो अन्य कारणोंसे अपना कार्य सुचारुरूपसे करनेमें असमर्थ हैं, वह अंग रुग्ण हो जाता है या हल्के ज्वरकी भांतिका रोग सारे शरीरमें व्याप्त हो जाता है । जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, इसकी जड़ें गहरी पैठती जाती हैं , जीवन-शक्तिका ह्रास दिन-दूनी रात-चौगुनी गतिसे होता है । ऐसी अवस्थामें कोई भी दवा आपको रोग निर्मूल करनेमें सहायता नहीं दे सकती । यह अलबत्ता संभव है कि आपका रोग अपना परिचित रूप बदल डाले और कोई नया बुर्का पहन, नया शृंगार सजाकर आपको आ डँसे ।

आप भोजन बंद करते हैं, आपकी क्षीण जीवन-शक्ति विष और विकारके शमनमें लग जाती है । भोजन न मिलनेपर वह धीरे-धीरे रोगको खाना प्रारंभ करती है । जैसे ही रोज-रोजका अनावश्यक द्रव्य आना बंद हुआ, पुराना विकार निकालनेका प्रयत्न प्रारंभ हो जाता है, जल्दी ही रोगकी जानपर आ बनती है और जैसे आप जानपर आ बननेपर मरने-मारनेको तैयार हो जाते हैं, आपका रोग और आपकी जीवन-शक्ति दोनों अपनी सेनाएं सुसज्जित करते हैं । आपका शरीर कुक्षेत्र बनता है और जिस प्रकार बुझते हुए दीपककी लौ एक बार ऊंची उठती है, आपका रोग नष्ट होनेके पहले तीव्र हो उठता है । दूसरे शब्दोंमें जीर्ण रोग तीव्र रोगमें परिणत हो जाता है, जो अपना चिकित्सक स्वयं है । रोग समाप्त होनेपर ही आपको स्वाभाविक भूख लग सकती है ।

तीसरे प्रकारके अर्थात् मारक रोगोंमें जीवन-शक्तिका ह्रास इतना अधिक हो गया रहता है और जिस तरह जले कोयलेमें फिरसे गरमी देनेकी शक्ति नहीं होती, उसी तरह जीवन-शक्तिका पुनर्निर्माण असंभव नहीं तो कठिन अवश्य होता है । इन रोगोंमें जबतक मौतकी अटल तिथि नहीं आ

पहुँचती, प्राकृतिक चिकित्सा या अन्य कोई भी चिकित्सा रोगीको केवल थोड़ा-सा आराम पहुँचा सकती है । ऐसे लोगोंको उपवास नहीं करना चाहिए और अगर करना हो, तो दो-एक दिनसे अधिक नहीं ।

एक बात और बताकर यह लेख समाप्त करेंगे । किसी भी रोग अथवा व्याधिके समय हमारी शक्ति रोगसे जूझनेमें लगी रहती है । ऐसे समय हमें स्वभावतः भोजनसे अरुचि हो जाती है, मानो हमारी जठराग्नि यह सूचना दे रही है कि रसोईघरके मरम्मतकी आवश्यकता है, मैं अपना काम भंडारमें रखी हुई चीजोंसे चलाकर वह मरम्मत कर डालूँगी । दूसरे शब्दोंमें, हमारी शारीरिक क्रियामें जहाँ किसी प्रकारका व्यक्तिक्रम होता है, हमारी भूख बंद हो जाती है और इस प्रकार वह उपवासके महत्वकी घोषणा करती है । असाधारण मानसिक चिंता, कुढ़न या क्रोध आदिका भी पाचन-क्रियापर वैसा ही प्रभाव पड़ता है, पर मनुष्य अपनी अतिरिक्त बुद्धि लगाकर भूखकी इस कमीको भी एक रोग बतला देता है । बुद्धिमान प्राणी जो ठहरा !

(९)

उपवास क्यों और कैसे ?

उपवास रोगके प्राचीनतम उपचारोंमें है । शारीरिक ही नहीं, मानसिक विकार भी इनके सहारे दूर किया जाता रहा है । प्राच्य साहित्यमें प्रायः इसका उल्लेख मिलता है । ईसा, मूसा और एलियाने ४०-४० दिनोंका उपवास किया था, पर इसका कोई बुरा असर उनपर नहीं हुआ । अंग्रेजीके प्रसिद्ध लेखक एडिसन (१७वीं सदी) का कहना है कि भोजनसे परहेज करनेपर रोगकी जड़ नष्ट हो जाती है । बेंजामिन फ्रैंकलिनके मतानुसार रोग-निवारणका सबसे अच्छा उपाय खाना बंद कर देना है ।

उपवासका वास्तविक रूप न समझनेके कारण लोगोंमें इसके संबंधमें भ्रम फैला हुआ है । उपवासका अर्थ अनाहार-जन्य शरीरका क्षय नहीं है । जब शरीर आहार ग्रहणकर उसे समुचित रूप से पचाने और आत्मसात करनेकी स्थितिमें नहीं रहता, उस समय भोजन बंद कर देना उपवास है । शरीरका क्षय इससे सर्वथा भिन्न है । इसमें तो शरीर भोजन पचाने और उसे आत्मसात करनेमें पूर्णतः सक्षम होते हुए भी आहारसे वंचित रहता है ।

साधारणतः यह खयाल किया जाता है कि अगर ६-७ दिन भोजन न मिले, तो इसका परिणाम घातक होगा, पर यह धारणा सर्वथा भ्रांत है । अगर स्थिति उपयुक्त हो तो मनुष्य २-३ महीने बिना आहारके रह सकता है ।

लंबा उपवास, आवश्यक होनेपर ही, सो भी किसी अनुभवीकी

देख-रेखमें करना चाहिए । अगर मनुष्य कायर हो, या उसके पास भयभीत करनेवाले लोग हों तो, उसे लंबा उपवास नहीं करना चाहिए; क्योंकि उपवास-कालमें भय सबसे ज्यादा खतरनाक होता है । भोजनके अभावमें मनुष्य कई सप्ताह जीवित रह सकता है, पर भय तो कुछ ही दिनों क्या, कुछ ही घंटोंमें प्राणांत कर दे सकता है ।

तीव्र रोगोंमें आवश्यक

दर्द, बुखार या अन्य तीव्र रोगों और कभी-कभी जीर्ण रोगोंमें भी उपवास आवश्यक होता है । कफक्षय (टी० बी०) अगर आरंभिक रूपमें हो, तो उपवास से दूर किया जा सकता है, पर दूसरे स्टेजमें पहुंच जानेपर उपवाससे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है, क्योंकि इसकी वजहसे शक्ति और वजनमें जल्दी ही कमी आ जाती है, जिसे पूरा करना बहुत कठिन होता है । कहा जाता है कि 'कैंसर' भी उपवाससे अच्छा हो जाता है; पर इसमें संदेह है । सर्दी-जुकाम तो इसकी सहायतासे बड़ी आसानीसे दूर किया जा सकता है । 'अपेंडिसाइटिस' भी उपवाससे अच्छा हो जाता है, चीरा लगानेकी आवश्यकता नहीं होती । इसमें समय तो कुछ अधिक २ से ४ सप्ताह तक लग जाता है, पर रोगीको कुछ ही दिनोंमें आराम मालूम होने लगता है । भूत्राशयकी पथरी भी बिना नस्तर लगाये उपवास और गर्म जलके स्नानसे दूर हो जाती है ।

मियादी बुखारका उपचार प्रचलित चिकित्सा-प्रणालीसे करनेपर १५ प्रतिशत तो अवश्य ही मर जाते हैं । जो बचते हैं, वे भी बहुत दिनोंतक बीमारीकी हालतमें पड़े रहते हैं और उनकी हालत इस कदर खराब हो जाती है कि वे कुछ ही वर्षोंके मेहमान होते हैं । न्यूमोनिया और क्षय तो प्रायः घातक ही हुआ करते हैं । यदि समझदारीके साथ शुश्रूषा हो तो उपवाससे ये रोग बड़ी आसानीसे और अल्पकालमें ही दूर हो जाते हैं और शरीरकी हालत पहलेसे अच्छी हो जाती है । अन्य साध्य जीर्ण रोगोंमें भी यही बात होती है ।

शरीरकी सफाई

मलके समुचित रूपसे बाहर न निकलनेपर उपवास आवश्यक होता है। शरीरकी इस स्थितिमें मनुष्य जो खाता है, उससे उसको पोषक तत्व नहीं मिलता, पर काम करता जाता है, इसलिए उसे शरीरके अन्य भागोंसे शक्ति प्राप्त करनी पड़ती है। फलस्वरूप मलमार्गोंकी शक्ति और भी क्षीण होती जाती है और रुके हुए मलका विष शरीरमें अधिकाधिक व्याप्त होता जाता है, जो भयंकर रोगका कारण होता है। इस प्रकार विकारसे व्याप्त शरीरकी सफाई आवश्यक हो जाती है। यदि भोजन पचाने और मल बाहर निकालनेकी शक्ति कम हो गयी है, तो भोजन रोककर यह शक्ति पुनः प्राप्त करना आवश्यक होता है।

बुखारकी हालतमें कुछ खाना शरीरके प्रति घोर अपराध है; क्योंकि उस समय पाचक-रस-स्रावक गांठोंसे रस निकलना बंद हो जाता है, मुंहकी लार सूख जाती है और पाचनमें सहायता देनेवाला आंतोंका रस भी अत्यल्प मात्रामें ही प्राप्त होता है। ऐसी हालतमें पेटमें जो कुछ जायेगा, उसका पाचन नहीं होगा और बुखारकी गर्मीके कारण जल्द ही गलकर खमीर बनने लगेगा। दूध या जूस तो और भी जल्द खमीर बनता है। पेटमें दर्द हो तो खाना बंद कर देना चाहिए। क्रोध, घृणा आदिका आवेग होनेपर भी इनके शांत न होनेतक खाना नहीं खाना चाहिए।

शरीरकी स्थितिमें परिवर्तन

उपवास करते समय शरीरमें कुछ नयी बातें देख पड़ती हैं, जिनका प्रकट होना कुछ स्वभाव और शरीरकी स्थितिपर निर्भर है। हिस्टीरिया रोगसे पीड़ित स्त्री शारीरिक मुद्राएं बनाकर परिचारिकाओंको भयंभीत कर दे सकती हैं और उनके मनमें यह बात बैठा दे सकती है कि अब नहीं बच सकेगी, पर जिनका मस्तिष्क संतुलित है, जो स्वभावसे निर्भीक हैं, उन्हें उपवाससे कोई परेशानी नहीं होती।

उपवासमें वजनका घटना स्वाभाविक है । पहले प्रायः दो पौंड प्रतिदिन घटता है, जो प्रायः पानी हुआ करता है, ८-१० दिन बाद यह मात्रा घटकर आधा पौंड या इससे भी कम हो जाती है । मोटे आदमियों या तेज बुखारवालोंका वजन कुछ ज्यादा घटता है ।

जीभपर बुरी तरह मेल जम जाता है और सांससे भी दुर्गन्ध आने लगती है, क्योंकि इस कालमें श्लैष्मिक कलासे मल निकलता रहता है । शरीरके पूरी तरह साफ हो जानेपर ही जीभ साफ होती है । कुछ लोगोंको चलने-फिरनेमें कमजोरी मालूम देती है, अन्यथा वे ठीक जान पड़ते हैं । जिनका शरीर विशेषरूपसे विषाक्त होता है, उनकी शक्ति विषके निकल जानेपर बढ़ जाती है । भूख तो उपवास आरंभ करनेसे दूसरे ही दिन गायब हो जाती है और जीभके साफ होनेपर ही वापिस आती है । अगर आंतोंसे कुछ निकल आये तो घबराना नहीं चाहिए । कुछ लोगोंके यकृतसे पित्त भी निकलता है, आंतोंसे काला-काला मल निकलता है, कभी-कभी ठंड मालूम होती है और हाथ-पैर ठंडे हो जाते हैं । फफोले निकलने और घड़कन होनेकी भी संभावना रहती है । भीरु और चिड़चिड़े लोगोंके शरीरमें तो अनगिनत आसार पैदा हो सकते हैं । उनके प्रति जितनी भी सहानुभूति दिखलायी जायेगी, उतनी ही खराबी नजर आयेगी ।

चिकित्सक लोग इन लक्षणोंका कुछ और ही अर्थ लगाते हैं । उनकी समझमें ये शरीरके क्षयके द्योतक हैं । दरअसल ये लक्षण शरीरकी सफाईके सूचक हैं । इसलिए इनकी ओर विशेष ध्यान न देकर जबतक जीभ और सांस साफ न हो जाय, उपवास जारी रखना चाहिए । रक्तचाप कम होना भी भयका कारण हो सकता है । खाने-पीनेसे ही यह ऊंचा रहता है, खाना बंद हो जानेपर इसका कम होना स्वाभाविक है ही, अतः यह चिंताका विषय नहीं होना चाहिए । अगर हो सके, तो कोई हलका काम करते रहना चाहिए, क्योंकि इससे अपने संबंधमें चिंता करनेका समय नहीं मिलेगा । भयको दूर ही कर देना चाहिए और जो चिह्न प्रकट हो, उसकी चर्चा अपने निरीक्षकके अतिरिक्त और किसीसे न की जाय । अगर भय मालूम होता हो, मित्रों और कुटुम्बियोंसे इसके लिए लड़ना पड़े तो बेहतर यह है कि उपवासका नाम ही न लिया जाय ।

जलका उपयोग

जितना भी चाहें, पानी पीते रहें। पहले जितना ही अधिक पानी पीते रहेंगे, शरीर उतनी ही जल्दी साफ होगा। आध-आध या एक-एक घंटे पर एक-एक पाव पानी पीते जायें। पानी गर्म या ठंडा, चाहे जैसा भी हो, पर बर्फका न हो। पेटकी सूजनमें मुंहसे पानी न देकर गुदासे दो-तीन घंटेके अंतर पर थोड़ा-थोड़ा दिया जाता है। अपेंडिसाइटिसमें थोड़ा-थोड़ा पानी दिया जाता है।

अगर पानीकी इच्छा न हो तो भी कुछ-कुछ पीते रहना चाहिए। स्नान शीघ्रतापूर्वक करना चाहिए और ठंडक मालूम हो, तो गर्म पानी काममें लाना चाहिए। तेलकी मालिश, सप्ताहमें दो बार, नहानेके पहले की जा सकती है, पर यह आवश्यक नहीं है।

आंतोंकी सफाईके लिए एनिमा लेते रहना आवश्यक है। जिन्हें एनिमाका अभ्यास नहीं है, वे कुनकुना पानी काममें लायें। दो सेर पानी काफी होगा। अगर खमीरकी मात्रा अधिक हो, तो पानीमें थोड़ा-सा सोडा डाला जा सकता है। चाहें तो एक चम्मच नमक डाल सकते हैं, पर यह आंतोंके पर्देसे पानी खींचता है। ग्लिसरीनकी भी यही हालत है। सबसे अच्छा सादा पानी ही होता है।

शरीर हमेशा गर्म रखिए। अगर ऐसे मुश्किल जान पड़े, तो कंबल ओढ़कर लेट जाइए। ताजा हवाके लिए खिड़की खुली रहे। रातको पैरोंको गर्म रखनेके लिए गर्म पानी भरकर बौतल या गर्म ईंट रखें, पर प्रबंध ऐसा हो कि रातभर चल सके।

कैसे तोड़ा जाय ?

उपवास भंग करते समय बड़ी सावधानी और पूरा समय बरतना पड़ता है। अधिक और जल्द न पचनेवाला आहार बीमारी और मृत्युका भी कारण हो सकता है। अगर उपवास दो-तीन ही दिन चला हो तो विशेष सावधानीकी जरूरत नहीं है। पहली बार कोई हल्की चीज खायी जाय और दो-तीन बारका भोजन, मामूलीसे कुछ कम हो। अगर उपवास लंबा रहा

है, तो पहले अत्यल्प मात्रामें तरल पदार्थ लिया जाय । संतरे, अनन्नास या टोमैटोका रस इसके लिए उपयुक्त होता है । नमक देकर टोमैटोका जूस भी बनाया जा सकता है । हट्टे-कट्टे लोगोंको फलका रस दिया जा सकता है । मक्खन निकाला हुआ दूध भी अच्छा होता है ।

श्वेतसारवाले आहारसे उपवास भंग नहीं किया जाता । जो लोग इस प्रकारकी चीजें अधिक मात्रामें और ताजी चीजें कम खाते हैं, उनका काम किसी कदर इससे चल सकता है । श्वेतसारवाला पदार्थ मांड-जैसा बना देना चाहिए और ५-६ घंटे उसे पकाना चाहिए । नमकके अलावा और कुछ उनमें न डाला जाय । इन सबकी मात्रा अत्यल्प ही रहें । मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर ५-६ दिन बाद साधारण भोजन ग्रहण किया जा सकता है । अगर उससे कष्ट जान पड़े तो बादका भोजन छोड़ देना चाहिए और जबतक आराम न मालूम हो, छोड़े रहना चाहिए । अगर पाचन-शक्ति खराब है या रोग बना हुआ है तो ठोस पदार्थसे परहेज करना चाहिए । सभी हालतोंमें संयम, आत्म-नियंत्रण और व्यवहार-बुद्धिसे काम लेना चाहिए ।

उपवासके बादका आहार

उपवासके बादका पूर्णरूपसे नियंत्रित हो और मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर शरीरके पुनर्निर्माण योग्य रखें । उपवास जितना भी लंबा हो, आरंभमें उतनी ही सावधानी बरतनेकी जरूरत है । यह समय प्रयोगका नहीं होता ।

अगर उपवासमें स्थायी लाभ उठाना है तो बादमें उपयुक्त और संयत आहारका अभ्यास कीजिए । यह बहुत महत्वपूर्ण विषय है । खान-पानमें असावधानी होनेके ही कारण उपवास करना पड़ा । अगर उपवासके बाद भी वही रवैया रहा तो खराबी फौरन लौट आयेगी तथा रोग और भयंकर रूपमें प्रकट होगा । पहली बार जितनी बुराईसे रोग हुआ था, इस बार उसका तृतीयांश ही पर्याप्त होगा ।

कुछ लोग बार-बार उपवास करते हैं और इसका गर्व भी करते हैं ।

उन्हें तो इस बार-बारके उपवासके कारण लज्जित ही होना चाहिए था; क्योंकि इससे इनके अज्ञान और इच्छा-शक्तिकी कमीका ही परिचय मिलता है। उपवास तो आकस्मिक उपाय है, नियमित और संयत जीवनमें इसकी आवश्यकता कम ही होनी चाहिए।

उपवास दिमागको भी साफ कर देता है, जो अशुद्ध रक्तके कारण समुचित रूपमें कार्य करनेकी स्थितिमें नहीं रहता। जब पेटपर भार न हो, तो दिमाग अच्छी तरह काम करता है। अधिक भोजन करनेपर दिमागको कम आहार मिलता है। भोजन मर्यादित होनेपर दिमागकी स्थिति ठीक रहती है और वह काम भी देरतक कर सकता है।

यदि उपवासके बाद श्वेतसार और प्रोटीनवाला पदार्थ न मिलाकर हरी तरकारियां और ताजे फल खिलाये जायं, तो उनका लवण और स्वच्छ करनेवाला रस उन्मादतकको दूर कर सकता है। ईसाने एक आदमीका पागलपन उपवाससे दूर भी किया था। जेलोंमें कैदियोंके स्वास्थ्य-सुधारका कारण नियंत्रित आहार ही हुआ करता है।

उपवास कितने दिनोंका हो ?

जबतक प्रयोजनकी सिद्धि न हो, तबतक उपवास जारी रखना चाहिए। एक महीनेके उपवासकी कम ही जरूरत पड़ती है, पर कभी-कभी ४० दिन या इससे भी अधिक चलाना आवश्यक हो जाता है। अगर दर्दके कारण उपवास किया जा रहा है, तो जबतक दर्द दूर न हो जाय, उपवास जारी रखें, बुखारके लिए हो तो बुखारके दूर होनेतक करें। जीर्णरोगोंमें जीभ साफ होनेतक उपवास करनेकी जरूरत नहीं होती।

तबियत खराब मालूम होनेपर दो-तीन वक्त खाना बंद कर दिया जाय तो लम्बे उपवासकी जरूरत नहीं पड़ेगी; क्योंकि खांनो रोक देनेपर शरीरकी हालत बहुत जल्द सुधर जाती है। जो खानेसे परहेज करता है, उसके शरीरमें कोई भयंकर रोग तेजीसे नहीं बढ़ सकता, क्योंकि भोजन

रोक देनेपर रोगका आहार बंद हो जाता है । उपवासमें नये रोगके उत्पन्न होनेकी तो संभावना नहीं रहती ।

जो लोग और किसी उपचारसे अच्छे नहीं होते, वे भी उपवाससे नीरोग हो जाते हैं । ऐसा भी होता है कि बहुत लंबा उपवास चलाते समय या उपवास समाप्त होनेके थोड़े ही दिनोंके अंदर कोई-कोई मर जाते हैं । पर, जो लोग खाना बंद नहीं करते, वे लाखोंकी संख्यामें अकालमें ही मरते हैं । जिन लोगोंको नीरोग होनेकी आशा नहीं रहती, डाक्टर जवाब दे चुके होते हैं, वे ही लंबा उपवास करते भी हैं ।

अधिक खानेसे मृत्यु

यह भी याद रखनेकी बात है कि जहाँ उपवाससे (उपवासके प्रभावके कारण नहीं, बल्कि रोगसे, जिसके कारण उपवास किया जाता है) दो-एक आदमी मरते हैं, वहाँ हजारों-लाखों अधिक खाते हुए भी निराहार रहकर अपने शरीरका क्षय करते हैं । यह बात कुछ अजीब-सी मालूम होती है, पर तथ्य यही है । अधिक खानेसे पाचनशक्ति क्षीण हो जाती है, मल ठीकसे बाहर नहीं निकल पाता; जितना ही अधिक भोजन किया जाता है, पोषक तत्व उतना ही कम मिलता है और खाद्य पदार्थ खमीर बनकर शरीरको विषाक्त करता रहता है । विकार बढ़ते जानेके कारण शरीरकी स्थिति दिनोंदिन खराब होती जाती है । अंततः वह कमजोर होकर अस्तित्वके लिए संघर्ष करना छोड़ देता है और तीव्र या जीर्ण रोगका शिकार होकर मृत्युका आलिंगन करता है । इस प्रकार मृत्युका मुख्य कारण अधिक मात्रामें खाना ही हुआ करता है । इसी बातको ध्यानमें रखकर बेंजामिन फ्रैंकलिनने कहा था कि हम लोग अपनी कन्न अपने दाँतोंसे ही खोदा करते हैं ।

श्रीमती लिंडा बर्फीलड हजार्डने अपनी पुस्तक, ' 'फास्टिंग फार दि क्योर आव डिजीज' ' (रोग-निवारणके लिए उपवास) में लिखा है कि मैंने २५०० रोगियोंका उपचार उपवासद्वारा किया है और उपवासका समय ८

से ७५ दिनोंतक, विशेषकर एक माससे ऊपर ही रहा है । १६ रोगी उपवास करते समय और २ अल्पाहार करते समय मरे । यह संख्या १ प्रतिशतसे भी कम है । इस बातका विचार करते हुए किये रोगी प्रायः ऐसे थे, जिन्हें डाक्टरोंने जवाब दे दिया था, यह मृत्यु-संख्या कुछ भी नहीं है ।

रिचार्ड फासेल नामक व्यक्तिने, जिसका वजन ४ मन २८ सेर था, अपना वजन घटानेके लिए ९० दिनका उपवास किया था ।

बढ़िया शरीर भीतरसे साफ रहता है । गंदी त्वचा बुरी है, गंदी आंते उससे भी बुरी और पेशियों और रक्तका गंदा होना तो सबसे बुरा है । यह वह स्थिति होती है जिससे गंदगी बाहर न निकलकर भीतर ही एकत्र होती रहती है । अगर संयम और सादगीसे काम न चले तो उपवास आवश्यक है ।

भीतरकी सफाई करके शरीरको स्वस्थ बनानेमें उपवास ही सबसे ज्यादा और जल्द कारगर होता है । शरीर जब भीतर साफ हो जाता है, तब खानेकी इच्छा भी कम हो जाती है, विषाक्त द्रव्य मौजूद रहनेपर अधिक हुआ करती है । मादक द्रव्योंके सेवनकी प्रवृत्ति भी उपवाससे समाप्त हो जाती है । यदि उपवासके पश्चात् मनुष्य इनसे परहेज करनेका निश्चय कर ले तो उसका स्वास्थ्य स्थायी रूपसे बना रहेगा, पर पुरानी आदतोंकी ओर मुड़ जाना बहुत आसान होता है । जो स्थायी स्वास्थ्य चाहेगा, वह इस कथनसे कभी समझौता नहीं कर सकता कि--इस बार तो इसे ग्रहण कर लेता हूँ, फिर कभी नहीं करूँगा । एक बार पुरानी आदत शुरू कर देनेपर फिर वह पिंड नहीं छोड़ती ।

(१०)

उपवासमें सावधानी

उपवास है क्या ?

बहुत लोग हैं, जो उपवास और भुखमरी (भूखों मरने) को एक समझनेकी भूल करते हैं। एक बातमें जरूर दोनोंमें समानता है; उपवासी खाना खाता नहीं और भुखमरा खाना पाता नहीं। खुराकसे तो दोनों ही वंचित रहते हैं। पर, वास्तवमें बहुत बड़ा अंतर है दोनों में, और इस अंतरको समझ लेनेपर ही हम उपवासको ठीक-ठीक समझ सकते हैं। उपवास तब किया जाता है, जब शरीरको भोजनकी आवश्यकता नहीं होती अर्थात् भोजन छोड़ देनेपर उसमें अधिक सुधारकी संभावना होती है और भुखमरी उस हालतको कहते हैं, जब शरीरको खानेकी बहुत आवश्यकता हो, फिर भी मनुष्य न खाय। उपवास रक्षक है, भुखमरी प्राण-घातक। उपवाससे नुकसान नहीं होता, बल्कि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य मिलता है, पर भुखमरी मृत्युकी ओर ले जाती है। उपवास और भुखमरी की सीमा-रेखाएँ मिलती हैं। जहाँ उपवासका अंत होता है, वहीं भुखमरीका आरंभ हो जाता है। उपवासीको हमेशा उपवासकी सीमा ध्यानमें रखनी चाहिए। यदि वह मरना न चाहता हो तो उसे भुखमरीकी सीमामें पैर नहीं रखना चाहिए। पर उपवासका अंत कहाँ होता है, कहाँ भुखमरीका आरंभ, यह जानने-समझनेके लिए विशेष ज्ञान और

अनुभवकी आवश्यकता है। जिन्हें पहलेका अनुभव न हो या किसी अनुभवी विशेषज्ञकी सहायता और देखरेख प्राप्त न हो, उन्हें लंबा उपवास कदापि नहीं करना चाहिए।

महात्मा गांधीका उपवास

यह सब जानते हैं कि महात्मा गांधी उपवास करनेमें बड़े निपुण थे। एक बार उन्होंने आगाखां महलमें २१ दिनका उपवास किया था। उस समय उन्होंने स्पष्ट कह दिया था कि यह मेरा आमरण अनशन नहीं है, अतः उन्होंने आवश्यकता होनेपर पानीको पीने योग्य बनानेके लिए उसमें नीबू-जातीय फलोंका रस मिलानेकी छूट रखी थी। पूर्व अनुभवोंसे उन्हें पता था कि उपवासमें उनके लिए पानी पीना कठिन हो जाता है और चूंकि यह उपवास मरनेकी इच्छासे नहीं किया गया था, इसलिए नीबू-जातीय (संतरा, मौसम्बी, चकोतरा, नीबू आदि) फलोंका रस लेनेकी बात रखकर उन्होंने बड़ी दूरदेशीसे काम लिया था। यह उनके उपवास-विज्ञानके गंभीर ज्ञानका द्योतक है। उसमें उनके--अपने मांसकी आहुति देनेके लिए मैं उपवास कर रहा हूँ--कथनकी व्याख्या छिपी हुई है, और यह भी कि, वह सजग थे कि, कहीं भुखमरीकी सीमामें न पहुँच जायं। इस साधारण सावधानीके सिवा उन्हें यह भी मालूम था कि शारीरिक ही नहीं, मानसिक क्रियाशीलताको भी किस प्रकार कम करके शारीरिक भोजन-संबंधी मांग में कमी की जा सकती है। ईश्वरीय विधानमें उनका पूर्ण विश्वास है, अतः वह जानते हैं कि मानव-जातिकी सेवाके लिए उनकी ओर जरूरत समझी गयी, तो ईश्वर उन्हें जरूर जीवित रखेगा, इसलिए उन्हें किसी प्रकारकी चिंता न हुई और उपवास-कालमें उन्होंने एक दार्शनिककी भांति मानसिक उपभोग किया। इस प्रकार शरीर कायम रखनेके लिए देहगत भोजनके रासायनिक परिवर्तनमें जो शक्ति खर्च होती है, उसे भी उन्होंने कम-से-कम खर्च किया। शरीरसे सब प्रकारका शारीरिक, मानसिक कार्य लेना बंद कर देनेपर भी, जैसा कि निद्राकालमें

होता है, हमारी कुछ शक्ति श्वासोच्छ्वास, रक्त-संचालन और शरीरके भीतरी कार्योंमें खर्च होती रहती है; इसे अनिवार्य शक्ति-व्यय कहते हैं। इस शक्ति-व्ययको बहुत कम किया जा सकता है या बिलकुल रोक दिया जा सकता है। यह शरीरकी भीतरी क्रियाओंको रोककर ही बन सकता है, जो समर्थ योगियोंके लिए संभव है। कुछ महीने पहले काशीमें एक योगीके समाधि लेनेकी बात सुनी गयी थी; जिसमें अधिकारी भी उपस्थित थे। छह महीनेके बाद वह जीवित ही बाहर निकले। इसके लिए शरीरकी श्वासोच्छ्वास, रक्त-संचालन आदि सभी स्वाभाविक क्रियाओंका भी बंद हो जाना आवश्यक है। इस दशामें शरीरकी कुछ भी शक्ति खर्च नहीं होगी और तब भोजनकी आवश्यकता भी नहीं रहेगी। भोजनकी आवश्यकताको इस प्रकार सर्वथा मिटा देना एक असाधारण काम होनेपर भी बिलकुल स्वाभाविक है। इसके लिए उन शक्तियोंका विकास करना पड़ता है, जो प्रत्येक मनुष्यमें सुप्तावस्थामें रहती हैं। गांधीजीके पिछली उपवास-परीक्षामें अक्षत निकल आनेका कारण इस विकास, उनके आत्म-नियंत्रणकी विशेष शक्ति, उपवास-विज्ञान-संबंधी गूढ़ ज्ञान और उनके तपस्यामय जीवनमें ढूंढा जा सकता है।

उपवासका उद्देश्य

उपवासका ठीक मतलब समझ लेनेके बाद अब हमें उपवासके उद्देश्यपर विचार करना है। उपवास दो उद्देश्योंसे होता है--शारीरिक और आध्यात्मिक। उपवास शरीर-शोधनके साथ-साथ आत्म-परिशोधक भी है। महात्माजीके उपवास आध्यात्मिक उद्देश्यसे ही होते थे। आध्यात्मिक उपवास साधारण जनोंकी समझसे बाहरकी वस्तु है, इसलिए चर्चिल, एमरी, लिनलियगो-सरीखे ब्रिटेनके बड़े-बड़े राजनीतिज्ञ भी उसे यदि न समझ सकें तो, इसमें जरा भी आश्चर्यकी बात नहीं है। इसलिए यहाँ मैं उपवासके इस पहलूको छोड़कर शरीरपर पड़नेवाले प्रभावकी ही चर्चा करूँगा।

शरीर-शोधक उपवास

मैं पहले ही कह चुका हूँ कि उपवास शरीरको निर्मल करनेवाली एक अद्भुत क्रिया है। जब प्रकृतिको हमारे शरीरमें एकत्र हुई गंदगीको निकालनेकी आवश्यकता प्रतीत होती है, तो वह इसीका सहारा लेती है। रोग क्या है? किसीके शरीरमें जो गंदगी भर गयी है, उसे निकालनेका प्रकृतिका प्रयत्न। इसके लिए वह हमारी भूख बंद करके इस बातका साफ तौरसे इशारा करती है कि हमें खाना बंद कर देना चाहिए। प्यारे पाठक! याद रखिए कि जब कभी आपकी तबियत जरा भी खराब हो और खानेकी इच्छा न हो, तो एक-दो दिनका उपवास कर ही डालिए। दवाकी अपेक्षा इस रीतिसे आप जल्दी-से-जल्दी अच्छे होंगे। उपवास शरीरको बहुत तेजीसे शुद्ध करता है, इसलिए इस सभी शारीरिक कष्टोंकी सबसे बड़ी दवा कहनेमें कोई हर्ज नहीं होगा। अनेक प्रकारके रोगोंसे स्थायी छुटकारा दिलानेके लिए अनुभवी चिकित्सक सदा इसका सहारा लेते रहे हैं।

उपवासकी रोग-नाशक शक्तिका कारण

उपवासद्वारा रोग-नाशकी क्रियाको समझनेके पहले हमें भोजनके पाचन तथा मल-निष्कासन-संबंधी शरीर-विज्ञानका साधारण ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिए।

१--प्रकृतिके नियमानुसार हमारे शरीरमें पाचन और मल-निष्कासनकी दो क्रियाएं बराबर चलती रहती हैं, जिनका हमें ज्ञानतक नहीं होता।

२--हममेंसे हर एकको प्रकृतिकी ओरसे उपयुक्त क्रियाओं तथा दूसरी आवश्यक क्रियाओंके संपादनके लिए जीवन-शक्ति मिली हुई है।

३--जब हम पाचन तथा मल-निष्कासन-यंत्रसे उसकी शक्तिकी अपेक्षा अधिक काम लेते हैं, तो गंदगी और विष हमारी अंदरूनी

जीवनी-शक्तिको जकड़ देते हैं और एक दूषित चक्र चलने लगता है। जीवनी-शक्तिके जकड़ जानेके कारण शरीरके विष-निष्कासनका कार्य मंद पड़ जाता है। नतीजा यह है कि, शरीरमें अधिक विष इकट्ठा होने लगता है, जिससे रोगोंकी पैदाइश होती है।

उपवासका असली मंशा जीवनी-शक्तिको भार-मुक्त करना है। अब हमें देखना है कि उपवाससे यह काम कैसे होता है। ऊपर कहा गया है कि हम शरीरके अन्दर भोजनके पाचन और मलके निष्कासनकी दो आवश्यक क्रियाएं बराबर अपने-आप होती रहती हैं। जब हम भोजन करते हैं, तो भोजनके पाचन और उसके अभिशोषणका कार्य तेजीसे होता है। मल-निष्कासनका काम मंद पड़ जाता है और रातको सोनेपर मल-निष्कासनका काम तेजीसे होता है। उस समय पाचन तथा अभिशोषणकी क्रिया बन्द हो जाती है और इस कार्यसे बची हुई शक्तिका उपयोग मल-निष्कासन क्रियामें होता है। यही क्रिया उपवासमें होती है।

१. उपवासमें किसी प्रकारका भोजन नहीं ग्रहण किया जाता। इसके--

२. अभिशोषणकी क्रिया सर्वथा स्थगित हो जाती है, तब

३. मल-निष्कासनकी क्रिया प्रचंड रूपसे होने लगती है। नतीजा यह होता है कि

४. शरीरका सारा विष शीघ्रतासे निकल जाता है।

५. शरीर स्वाभाविक दशामें आ जाता है और निरुद्ध जीवन-शक्ति पुनः क्रियाशील हो जाती है; और

६. रोग पूर्णतया चला जाता है।

उपवास में सारी क्रियाएं इसी क्रमसे होती हैं। यही कारण है कि उपवास अतीत कालसे आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक कष्टोंका महौषध समझा जाता रहा है।

किन-किन रोगोंमें उपवास लाभदायक है

१. सब तरहकी अकस्मात् पैदा होनेवाली पीड़ाओंसे, जैसे--पित्तदोषसे पैदा हुई पीड़ामें, आंत-संबंधी पीड़ामें, सूजनके कारण उत्पन्न हुई पीड़ामें, त्वचाके नीचेके मांस-तंतुओंकी सूजनमें, आंत्र-प्रदाहादिमें ।

२. प्रत्येक प्रकारके नवीन ज्वरमें, जैसे--मियादी बुखार, वात ज्वर, फेफड़ोंके व्रण आदि में ।

३. दमा, गठिया, मधुमेह-सरीखे जीर्ण रोगोंमें ।

४. क्रोध, घृणा, शोक-सरीखे मानसिक आवेगोंके समय ।

उपवास सम्बन्धी कुछ नियम

जो लोग उपवासद्वारा जीर्ण रोगोंसे छुटकारा पाना चाहते हैं, उनके लिए यहाँ में कुछ नियम बतलाना चाहता हूँ । लंबा उपवास किसी विशेषज्ञकी देखरेखमें करना चाहिए, यह तो पहले ही कहा जा चुका है ।

१. मानसिक

(क) स्वास्थ्य प्राप्त करनेका पूर्ण निश्चय कर लें । स्वास्थ्य-प्राप्तिकी कामना ही नहीं, बल्कि उसके लिए पूरी कोशिश करें । आरोग्य-लाभके लिए ऐसी प्रबल आकांक्षा होनी चाहिए कि तदर्थ आप बड़ी-से-बड़ी बलि देनेको तैयार हों । उसके लिए मर-मिटनेको तैयार हों । हमेशा याद रखें कि रोग जानें या अनजाने किये गये अपने ही पापोंका फल है । रोग होना पापोंकी सजा भुगतना है । उपवासको उन पापोंका प्रायश्चित्त समझना चाहिए ।

(ख) सदैव प्रसन्न और आशापूर्ण रहें । खिन्नता, चिंता, भय आदि

मानसिक आवेग स्वास्थ्य-पथके कंकड़-पत्थर हैं और आंशा, उत्साह, दृढ़ता आदि पूर्ण स्वास्थ्यकी मंजिलपर पहुँचनेके लिए बढ़िया सीढ़ियाँ हैं।

(ग) याद रखिए, चिंता करनेकी आदत रोगके कारण ही पड़ती है। ज्यों-ज्यों स्वास्थ्य ठीक होगा, चिंतित रहनेकी प्रवृत्ति जाती जायेगी। स्वास्थ्य-प्राप्तिके लिए दृढ़प्रतिज्ञ होना चाहिए। उपवासमें हमेशा स्मरण रखें कि उपवास वह ओषधि है, जिसके प्रयोगसे अचूक लाभ मिलता है।

२. शारीरिक

(क) उपवासमें कोई-न-कोई हल्का काम करते रहना चाहिए। इससे मन बहलता रहता है। वे आराम कर सकते हैं, जो कुछ करने लायक नहीं हैं।

(ख) जहांतक हो सके, खुली हवामें रहें और शारीरिक शक्तिके अनुसार कसरत करते रहें; शक्तिके बाहर नहीं। टहलना सरल, सस्ता और सर्वोत्तम व्यायाम है।

(ग) खुलेमें सोना सर्वश्रेष्ठ है। बरामदेमें भी सो सकते हैं। यदि कमरेमें सोयें, तो वह हवादार हो और उसकी सब खिड़कियां खुली हों।

(घ) त्वचा स्वच्छ रखनी चाहिए। नहानेके बाद कमजोरी मालूम होती हो तो शरीरको केवल गीले अंगोछेसे रगड़कर पोंछ डालें।

(ङ) जितना पानी पीते बने, पीयें; सादा या जी चाहे तो कागजी या खट्टे नीबूका रस मिलाकर। जलमें शरीरको स्वच्छ करनेकी बड़ी भारी शक्ति है।

(च) रोज कम-से-कम एक बार एनिमालें। आंतोंको स्वच्छ रखना आवश्यक है।

उपवास कैसे तोड़ें ?

उपवास-चिकित्सामें उपवास करनेकी अपेक्षा उपवासका तोड़ना,

उसके बाद क्या खाना आदि प्रश्नोंको अधिक महत्व दिया जाता है । उसके बाद स्वयं उपवासीसे खानेके मामलेमें सचेत रहनेकी आशा कम ही करनी चाहिए । उपवास हमेशा किसी विशेषज्ञकी सलाहसे तोड़ना चाहिए अन्यथा विपत्तिजनक भूल होनेकी बड़ी संभावना रहती है ।

श्रीभणसाली भाईका उपवास

मैं इस विषयको सेवाग्रामके श्रीभणसाली भाईके उपवासके उदाहरणसे स्पष्ट करूंगा । प्रायः समाचार-पत्रोंके पाठकोंने प्रोफेसर जे० पी० भणसालीके ६३ दिनके अद्वितीय उपवासके समाचार सुने होंगे । भणसाली भाई एक महान् आत्मा हैं । उन्होंने एक नैतिक कारणसे सरकारके विरुद्ध आमरण उपवासकी प्रतिज्ञा की थी, पर अंतमें गवर्नमेंटसे उनका किसी प्रकारका समझौता हो गया और उन्होंने तिरसठवें दिन अनशन तोड़ा । वह उपवासके कारण बहुत दुबले हो गये थे, वजन भी बहुत (५१ पौंड) घट गया था । रक्तभार भी बहुत कम (हृदय-संकोच ६४ और हृदय-प्रसार ५४) हो गया था । नाड़ीकी गति बहुत मंद हो गयी थी और शरीर-ताप साधारणसे बहुत कम हो गया था, तथापि उपवास-कालमें कोई चिंताजनक लक्षण नहीं उत्पन्न हुआ । कारण, वह खूब पानी पीते थे । दूसरी, जो सबसे बड़ी बात थी, वह यह कि उन्होंने अपने मनको कभी अशांत नहीं होने दिया । वह तो मृत्युके लिए तैयार थे । फिर चिंता कैसे ? पेशाब काफी होता था और नींद भी लगभग संतोषजनक थी । उनका मस्तिष्क पहलेकी अपेक्षा अधिक अच्छी तरह काम करता था और यह विशेषता उपवासभर बनी रही । उनका मुख इतना क्रांतिपूर्ण हो गया था कि यदि यह कहा जाय कि उनका शरीर पुनः नवीन हो गया था तो अतिशयोक्ति नहीं होगी । पर खेद है कि उपवास तोड़नेके बाद इस उज्ज्वल चित्रका सारा खाका ही बदल गया । उपवास तोड़नेकी विधि बतानेवाला कोई विशेषज्ञ उनके पास न था । उपवास तोड़नेके अल्पकालके बाद ही वह श्वेतसार (Carbohydrate) प्रधान खुराक लेने और ठोस चीज खाने

लगे । फल यह हुआ कि एक सप्ताहके अंदर ही उन्हें ज्वर आने लगा । डाक्टरोंने इसे मलेरिया समझा और लगे कुनैन खिलाने । तब भी ज्वर न छूटा, तो कुनैनके इंजेक्शन दिये गये । इससे भी कुछ लाभ न हुआ और ज्वर जारी रहा । आंवके साथ खून आना और शुरू हुआ । आठ दिन यह दशा रही । ज्वरमें तो नहीं, पर आमातिसारके लक्षणोंमें अवश्य कुछ कमी हुई । उन्हें फिर कुनैन खानेको कहा गया । इस चिकित्सासे भणसाली भाई ऊब गये थे । उन्होंने वर्धासिं सेवाग्राम आनेकी इच्छा प्रकट की । एक बात और जान लेनेकी है कि ज्वरावस्थामें भी डाक्टर उन्हें श्वेतसारवाली तथा अन्य अनुपयुक्त खुराक देते थे । मेरी भी राय उन्हें सेवाग्राम लानेकी हुई ।

उसके सेवाग्राम पहुँचते ही पहला काम यह किया गया कि उनको दवा देने और संतरेके रसके सिवा, प्रत्येक प्रकारका भोजन बंद कर दिया गया । तीसरे दिन ही उनका ज्वर चला गया और पांचवे दिनसे मलमें आंव दिखाई देना बंद हो गया । संतरेका रस कुछ दिन और चलाकर फिर पकी तरकारियों का रस दिया जाने लगा । इस प्रकार थोड़े दिनों और चलानेके बाद बालीका पानी और फुलकेकी बहुत थोड़ी ही पपड़ी श्वेतसारके रूपमें शुरू की गयी । एक दिन उन्होंने फुलकेकी पपड़ी कुछ अधिक खा ली और उन्हें उसी संध्यामें ज्वर हो गया । फिर संतरेके रसपर रखनेसे चौबीस घंटेमें ज्वर गया । मैंने सख्तीसे हिदायत की कि अभी केवल संतरेका रस ही दिया जाय और वह यही लेते रहे, पर एक दिन उन्होंने असावधानीके कारण नीबूका रस काफी मात्रामें ले लिया । इसका उनके कमजोर हृदयपर बुरा प्रभाव पड़ा और सबेरे मैंने देखा कि उनके पैरोंमें सूजन आ गयी है । इसके बाद उनके भोजनके संबंधमें ज्यादा एहतियातसे काम लिया गया और उन्होंने मान लिया कि कम-से-कम दो सप्ताहतक जो बताया जायेगा, वही खायेंगे । इसके लिए भणसाली भाईकी तारीफ करनी चाहिए कि उन्होंने भोजनके मामलेमें जैसा कहा गया था, अक्षरशः वैसा ही किया और पूरे पखवारेभर उनका स्वास्थ्य निर्विघ्न सुधरता रहा । इसके बाद अपने भोजनके नियंत्रणका काम उन्होंने अपने हाथोंमें ले लिया और तबसे यह नियंत्रण वह स्वयं करते रहे हैं । अब उनका स्वास्थ्य बिल्कुल ठीक हो

गया है। भणसाली भाईके उपवासके दृष्टांतसे ये तथ्य निकलते हैं--

१. उपवास तोड़नेकी अपेक्षा उपवास करना बहुत सरल है। उपवासमें भणसाली भाई करीब-करीब अच्छी तरहसे रहे, उपवास तोड़नेके बाद खानेपर ही उन्हें कष्ट हुआ। यदि किसी विशेषज्ञसे राय ले ली जाती अथवा उपवास-विषयक ज्ञान प्राप्त कर लिया जाता, तो ये कष्ट न होते।

२. यदि उपवासके बाद ज्वर आये, तो बिना ठीक जांच-पड़तालके मलेरिया मानकर कुनैन देना शुरू नहीं करना चाहिए। ऐसी दशाओंमें ज्वर अक्सर गलत भोजनके कारण आता है और भोजन ठीक कर देनेपर यह आसानीसे चला जाता है।

३. लंबे उपवासके उपरांत, अत्यधिक कमजोरी आनेके बाद, तगड़ा होनेकी जल्दीमें, शक्तिसे अधिक भोजन नहीं करना चाहिए। इससे निश्चय ही विपरीत फल निकलेगा। गांधीजीने यह चीज अपने अनुभवसे जानी है। उन्होंने इसका जिक्र अपनी आत्मकथामें भी किया है।

४. लंबे उपवासके बाद किसी विशेषज्ञकी देखरेखमें रहकर केवल तरल पदार्थ लेना चाहिए, सो भी फलोंका रस और शुरूमें वह भी एक बार, बहुत थोड़ी मात्रामें लिया जाय। इसके बाद तरकारीका रस और दूध आदि पाचनके लिए हल्की चीजें, धीरे-धीरे, बहुत समझ-बूझकर विशेषज्ञकी आज्ञासे ली जानी चाहिए।

५. ज्वर होनेपर अम्लकारक खुराक (श्वेतसार, प्रोटीन, चिकनाई) किसी भी दशामें न दिया जाय।

६. यदि हृदय कमजोर हो तो अधिक तरल पदार्थ लेना हानिकर है, चाहे वह फलोंका रस हो या पानी।

(११)

उपवासमें उपचार-व्यवस्था

एक औसत आदमीके, जिसके शरीरका वजन और शक्ति काफी हों और कोई पुरानी बीमारी न लगी हो, उपवास करते समय जिन उपचारोंकी आवश्यकता हुआ करती है, वे क्यों और किसलिए जरूरी हैं, इन्हें समझनेके लिए जीवन-विज्ञानके उन मूल नियमोंको जान लेना होगा, जो उपवास-कालमें शरीरके भीतरके कल-पुरजे चलाया करते हैं ।

शरीरको जब पोषण या खुराक मिलनी बंद हो जाती है, तब उसकी गरमी बनी रहे और भीतरी अवयवों तथा उनकी क्रियाएं, जिन्हें, शरीरके पूर्ण विश्रामके समय भी अपना काम करना पड़ता है, चलती रहें, इसके लिए जिस 'ईधन' की आवश्यकता होती है, उसके मिलनेके ये तीन रास्ते हैं-- (१) रक्तमें ईधनके काम आ सकनेवाला कितना आहार-सत्व मौजूद है; (२) शरीरमें संचित चर्बी; और (३) दूसरे तंतु-- जैसे मांस-तंतु और नाड़ी-मंडल (नर्वस सिस्टम) तथा हृदय आदि प्रधान अंगोंके तंतु । ईधन-द्रव्य समाप्त हो जानेके बाद चर्बीके बिंदु या जरे टूटकर काममें आते हैं । जब उससे भी पूरा नहीं पड़ता, जैसा कि महात्माजीके विषयमें हुआ था तो तीसरे साधन नाड़ी-मंडल और जीवन-क्रियाके आधारभूत अंगों, दिल, गुर्दे आदिके तंतु खर्च होते हैं ।

जैसे कोयलेको ठीक तरहसे जलानेके लिए थोड़ी-सी हवाकी जरूरत होती है, वैसे ही चरबी या चिकनाईके तंतुओंके ठीक तौरसे जल सकनेके

लिए थोड़ी-सी रक्त-शर्कराकी आवश्यकता हुआ करती है। इसके अभावमें उसके जलानेकी क्रिया (Combustion) ठीक तौरसे नहीं हो पाती और उससे एसिटोन-द्रव्यों (Acitone bodies) और चिकनाईवाले तेजाबके रूपमें कुछ 'कचरे' (बाई प्राडक्ट) निकल आते हैं। ये चीजें जब रक्तमें अधिक मात्रामें इकट्ठी हो जाती हैं, तो 'एसिडोसिस' (Acidosis) अर्थात् खूनमें खटास बढ़ जानेका विकार उत्पन्न हो जाता है। इस विकारके कुछ लक्षण हैं—मतली होना, कै आना, शरीरमें पानीकी कमी हो जाना और तंद्रा। यह शिकायत पैदा हो जानेपर उपवास करनेवाला पानी पी नहीं सकता और वमन आदिके द्वारा शरीरमें रहा-सहा पानी भी निकलता जाता है। इससे उसका वजन एक पौंड रोजाना औसतसे अधिक घटने लगता है। अब अगर देहमें कुछ अधिक समयतक और किसी शक्लमें पानी न पहुँचाया जा सके, तो खून गाढ़ा हो जाता है और उसमें आंटियां पड़ जाती हैं। ये आंटियां यदि रक्त-प्रवाहके साथ दिल-गुर्दे आदि अंगोंतक पहुँच गयीं तो चाहे उनकी क्रिया बिल्कुल बंद न हो, पर सुस्त तो हो ही जायेंगी। हृदयको रक्त पहुँचानेवाली महाशिरामें ऐसी एक भी आंटी पहुँच जाय तो हृदयकी क्रिया बंद हो जायेगी और जीवनका दीपक उसी क्षण बुझ जायेगा। दिमागको खून पहुँचानेवाली किसी सूक्ष्म नाड़ीमें वह पहुँच जाय, तो पक्षाघातकी अवस्था उत्पन्न कर देगी। उपवास-कालमें, खासकर जब उसमें पानीके सिवा और कुछ न लिया जाय, खूनके खट्टे हो जानेकी शिकायत पैदा हो जाना साधारण बात है, पर कुछ लोगोंकी प्रकृति इसके लिए दूसरोंसे कुछ अधिक अनुकूल होती है। ऐसे लोगोंमें रोग-सूचक लक्षण स्पष्ट दिखाई देने लगते हैं, पर दूसरोंमें ऐसा नहीं होता; क्योंकि रक्तमें अम्लता पैदा हो जानेपर भी उनकी प्रकृति उसका प्रतिकार कर लेती है।

जीवन-क्रिया के आधारभूत अंगोंके तंतु भी इसी तरह ठीकसे न जलें, तो उनसे भी प्रोटीनके कुछ 'बेकार कचरे' (Waste product) निकल आते हैं, जैसे 'जान्य प्रोटीन' (Xanth protein) और मूत्रास

(यूरिक एसिड) से पैदा होनेवाले दूसरे यौगिक और सफाईका काम करनेवाले अंग, खासकर गुर्दे, इस कचरेको बाहर निकाल सकें, तो ये भी खूनमें पहुँच जायेंगे और 'यूरीमिया' की व्याधि बुला लेंगे। इस बीमारीमें वह मल, जो आमतौरसे मूत्रके द्वारा बाहर निकल जाता है, रक्तमें मिलकर उसे जहरीला बना देता है। 'यूरीमिया' उपवास-कालमें पैदा होनेवाली कोई आम शिकायत नहीं है, पर जिनके गुर्दे किसी कारण अपना काम ठीक तौरसे नहीं करते और इस तरह मलको पूरे तौरसे बाहर नहीं निकाल पाते, उनमें पैदा हो जाती है।

इन दोनों शिकायतोंके सिवा उपवास करनेवालेको अगर कोई पुरानी (क्रानिक) बीमारी हो, खासकर उसका कारण किसी प्रकारके मल या विकारका इकट्ठा हो जाना हो, तो उसके उभर आने-तेज (एक्यूट) रोगकी अवस्थामें आ जानेकी संभावना भी रहती है।

ये सिद्धांतकी बातें हैं। उपचारका रूप क्या होगा, यह उपवासकी उस समयकी अवस्थापर अवलंबित होगा। खासकर अगर उसका वजन और ताकत स्वस्थ दशासे कम हैं और पेट, दिल, गुर्दे आदि किसी मुख्य अंगमें कोई खराबी हुई हो, तो उसका भी ख्याल करना होगा।

इसलिए अगर हम उपवास करनेवालेके जीवनके मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओंका, जिसके अस्तित्वपर लेखकको पूरा विश्वास है--विचार न करें, तो भी उपवासको वैज्ञानिक ढंगसे चलानेके लिए ऐसा इलाज बहुत जरूरी होता है, जिससे विकार-जनक कचरेको बाहर निकालनेकी क्रिया उसकी शारीरिक आवश्यकताके अनुसार तेज हो जाय।

इस मतलबसे कुछ ऐसे उपचार किये जाते हैं, जिनसे देहकी गंदगी बाहर निकालनेवाले चारों अंगों, आंतों, गुर्दे, त्वचा और फेफड़ेमेंसे किसी एक या कुछकी क्रिया अच्छी तरह होने लगे। ये उपचार हैं--आंतोंकी मल-विसर्जन क्रियाको तेज करनेके लिए एनिमा देना और आंतोंकी धुलाई, गुर्देकी क्रिया बढ़ानेके लिए मुख या गुदाके मार्गसे अथवा पिचकारी

(इंजेक्शन) के जरिये पानी भीतर पहुँचाना, त्वचाकी यानी पसीनेकी राह मल बाहर निकालनेकी क्रियाको तेज करनेके लिए स्वेद-स्नान या गरम कपड़ेकी पट्टी, उपवास करनेवालेको खुली हवामें रखना, पर उसका तापमान घटे-बढ़े नहीं, इसका ध्यान रखना आदि । शुद्ध वायुसे उपवासमें शरीरको यथेष्ट आक्सीजन भी मिल जाता है और उसकी गरमी भी अधिक नहीं घटती ।

मल निकालनेकी क्रियामें सहायता देनेवाले उपचारोंके अतिरिक्त देहके भिन्न-भिन्न अंगोंमें रक्त-संचारकी क्रिया बढ़ानेके उपाय करना भी जरूरी होता है, क्योंकि उपवास-कालमें इसकी गति भी मंद पड़ जाती है, इसलिए इस प्रकारके उपचार करने होते हैं, जैसे तरह-तरहकी मालिश, गीले तौलिये आदिसे बदन रगड़कर पोंछ देना, टबमें गरम पानीसे स्नान, फुहारेके नीचे बैठकर नहाना, मेहन-स्नान (सिट्ज बाथ) आदि । इनकी व्यवस्था उपवास करनेवालेकी आवश्यकता और अवस्था देखकर की जाती है ।

उपवास तोड़नेके बाद

उपवास तोड़नेके बादकी व्यवस्था उपवास-कालके उपचारकी अपेक्षा चिकित्सा-शास्त्रकी दृष्टिसे, अधिक महत्वकी वस्तु है । अनुभवसे पाया गया है कि उपवास-कालमें जितना वजन घटता और जितनी शक्ति नष्ट होती है, उसकी पूर्तिमें कम-से-कम उसके दूने दिन लग जाते हैं और वह भी तब, जब उपवास करनेवाला जवान हो और स्वास्थ्य भी औसत दर्जेका हो । जिनका स्वास्थ्य औसतके नीचे हैं, जो दुबले और कमजोर हैं, उन्हें संभलनेमें कुछ अधिक दिन लग जाते हैं । उपवासका क्रम अगर ठीक तौरसे चल रहा हो, कोई उपद्रव न पैदा हो गया हो, तो वजन रोज एक पाँडके हिसाबसे घटता है और उपवास तोड़नेके बाद उसके बढ़नेका औसत मोटे हिसाबसे इसका आधा ही होता है । पोषण-क्रिया बढ़ानेके लिए कुछ

न किया जाय. सब कुछ प्रकृतिपर ही छोड़ दिया जाय, तब तो यह औसत और भी कम होता है ।

पर घटे हुए वजनके बराबर होनेकी अपेक्षा गयी हुई शक्ति, हृदय, गुर्दे आदि मुख्यांगोंके मांस-तंतुओंका बल लौट आना ज्यादा जरूरी है । खासकर उस हालतमें, जबकि ऐसे कुछ तंतु उपवास कालमें जल गये हों ।

उपवास तोड़नेके बाद पहले हफ्तेमें उपवासके अंतिम दिनोंसे भी कुछ ज्यादा कमजोरी मालूम होती है, हालांकि उस समय शरीरको आहार मिलता रहता है । इसका कारण है शरीरकी भीतरी क्रियाओंमें उलट-फेर हो जाना, पर जब शरीरका शर्करा-भंडार, जो उपवासकालमें खाली हो जाता है, फिर भर जाता और रक्त-प्रवाहमें शर्कराकी आवश्यक मात्रा फिर मौजूद हो जाती है, तब यह बात नहीं रहती ।

ये परिवर्तन हो लेनेके बाद खोये हुए वजन और ताकतका वापस मिलना शुरू होता है । उपवासके बाद आप क्या और कितना खायें, उसकी मात्रा किस हिसाबसे बढ़ायें, इसकी योजना सावधानीसे बना लेना ही काफी नहीं होता, इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है कि जो कुछ खाया जाय, वह पचे, उसका सत्व रक्तको मिले और वहाँसे विभिन्न अंगोंके तंतु उसे चूसकर आत्मसात् कर लें । यह पाचन सात्मीकरणका काम अगर प्रकृतिपर छोड़ दिया जाय तो देहके पनपनेमें देर लगेगी । शुरूके दिनोंमें तंतुओंके कोष-समूह कुछ अधिक मात्रामें सत्व-शोषण करते हैं, पर अकसर जल्दी ही 'अफर' उठते हैं । इससे शरीरको भरनेवाले भीतरी परिवर्तनोंकी चाल सुस्त हो जाती है, कभी-कभी बिल्कुल रुक भी जाती है । इस हालतमें, ज्वर हो आना, किसी दबी हुई पुरानी बीमारीका उभर आना या इसी तरहका और कोई 'उपद्रव' उपस्थित होना संभव है ।

(१२)

उपवास कब और कब नहीं ?

उपवास कब और किस रोगमें किया जाय ? क्या हर रोग और हर हालतमें उपवास करना ठीक है या इसका प्रयोग सीमित है ? ये तथा इस प्रकारके अन्य प्रश्न लोगोंके मनमें उठा करते हैं और इनका स्पष्ट और पूरा उत्तर देना आवश्यक जान पड़ता है ।

सर्वरोगहारी नहीं

हम पहले ही यह बतला देना चाहते हैं कि उपवास सर्वरोगहारी अर्थात् सब तरहके तीव्र, जीर्ण, क्रियामूलक और आंगिक--रोगोंकी चिकित्सा नहीं है । यह कहना फिजूल है कि यह सब रोगोंमें लाभदायक होगा । इसके किसी हिमायतीने इसके ऐसा होनेका कभी दावा भी नहीं किया है । फिर भी यह निःसंकोच कहा जा सकता है कि उपवासका--सा व्यापक रोगहारी प्रभाव और किसी चिकित्साका नहीं होता । अगर अंग बिल्कुल नष्ट और जीवन-शक्ति निःशेष नहीं हो गयी है तो शायद ही ऐसा कोई रोग होगा, जिसे उपवास दूर न कर सके या कम-से-कम कुछ अंशोंमें लाभ न पहुँचा सके ।

कठिन आंगिक रोगको, जिसमें अंग शरीर-रचनाकी दृष्टिसे सदोष

होनेके कारण अपना कार्य नहीं कर सकता, दूर करनेमें उपवास समर्थ नहीं हो पाता, विकृत अंगके सुचारु रूपसे कार्य न कर सकनेके कारण मल आदिके निकलनेमें जो त्रुटि होती है, वह पूर्ण रूपसे दूर नहीं होती । इस प्रकारके रोगमें, उपवास-कालमें भयंकर लक्षण भी प्रकट होते हैं, जिससे डरकर लोग हिम्मत हार जाते हैं और खाना या दवा करना शुरू कर देते हैं; जिसका परिणाम बहुत बुरा, यहाँतक कि मृत्युके रूपमें भी प्रकट होता है । अंगोंके विनाशके कारण मल निकलनेकी क्रिया बहुत मंद गतिसे चलती है, इसलिए आरोग्य-लाभकी अवधि बहुत लंबी हुआ करती है । अगर विषाक्त पदार्थ या कोषोंके क्षयके कारण यकृत या वृक्क नष्ट हो गया है, तो उपवास उन्हें पूरा नहीं कर सकता और न वह दाह आदिके फलस्वरूप संकुचित हुए हृदय-कपाटको फैलाकर पहले, जितना स्थान ढंकने योग्य बना सकता है ।

पर इन रोगोंमें भी उपवाससे लाभ होता है । उपवास विष या विषाक्त द्रव्य एवं कोषकी क्रियासे उत्पन्न मलसे रक्तको मुक्त करता, नष्ट कोषोंको अंगसे पृथक्करता, विकृत जीव-वस्तु या धातुके (टिशु) सुधार या नयी धातुके निर्माणमें सहायता करता और अंगोंके कार्यमें बाधा डालनेवाले विजातीय द्रव्यके भारको दूर कर उन्हें पूर्ववत् कार्य करने योग्य बना देता है ।

शारीरिक क्रिया-संबंधी रोगमें, जिसमें अंग देखनेमें तो स्वस्थ जान पड़ता है, पर समुचित रूपसे कार्य नहीं करता, उपवास विशेषरूपसे लाभदायक होता है और बहुतोंने इसकेद्वारा आरोग्य-लाभ किया है । अवरोध या मलवाले रोगोंमें यह सर्वोत्तम उपचार सिद्ध होता है और जादूका-सा असर करता है । कुछ भयंकर रोगोंमें दीर्घ उपवासकी राय नहीं दी जा सकती । हाँ, निर्बलता और कृशताके रोगियोंको इससे पूर्ण स्वास्थ्य और बल प्राप्त हुए हैं । यह बात उल्टी-सी जान पड़ती है, इसलिए

विरोधाभासका स्पष्टीकरण आवश्यक है। क्षीणता, आहार न मिलनेका ही सीधा परिणाम नहीं हुआ करती। अल्पाहार आगे चलकर रोगीके लिए अधिक पोषणदायक सिद्ध हो सकता है। हां, यक्ष्मामें क्षय बड़ी तेजीसे होता है और घटा हुआ वजन बड़ी कठिनाईसे पूरा हो पाता है। यह सत्य है कि कुछ लोगोंको दीर्घ उपवासके परिणामस्वरूप रोगसे मुक्ति मिल गयी है, पर इस प्रकारके रोगोंमें चिकित्साके आरंभमें विषाक्त पदार्थके बाहर निकालनेके लिए यह केवल लघु उपवासकी राय दी जा सकती है।

कैंसर (घुरघुरा) में बादकी अवस्थामें उपवाससे पीड़ा कम पड़ जानेके अलावा और कोई लाभ नहीं होता। हां, आरंभिक अवस्थामें उपवास करनेपर इस दुष्ट रोगकी रोकथाम ही नहीं होती, बल्कि वह बिल्कुल अच्छा हो जाता है। इस रोगके कई विशेषज्ञोंने इस बातका समर्थन भी किया है। परिवर्द्धित अवस्थामें भी उपवासके जरिये रोगके रुक जाने और अधिक दिनोंतक आरामसे जी सकनेकी आशा रहती है, जो और किसी उपचारसे संभव नहीं है।

कुछ ऐसे भी रोग हैं जिनमें उपवास शायद ही लाभदायक होता है। अगर कोई जन्मका या बाढ़-संबंधी रोग हो तो बचपनमें उपवास करनेपर सुधारकी प्रवृत्ति देख पड़ती है, पर वयस्क हो जानेपर इसका जरा भी असर नहीं होता। अगर शरीरमें विषाक्त पदार्थ होनेके साथ हृदयपर ज्यादा चर्बी न हो या वह बढ़ न गया हो, तो छिद्रवाले कपाटोंपर इसका विशेष प्रभाव नहीं होता; नाड़ी-स्फीतिमें भी यह प्रभावशून्य ही होता है। रक्ताभावमें आंशिक लघु उपवास कराया जा सकता है; दीर्घ उपवास नहीं।

अगर भेजेकी विकृतिसे उन्माद हो गया हो, तो उपवाससे कोई लाभ न होगा, पर अगर चोट आदिके कारण भेजेपर आघात पहुँचा हो, तो उपवास तबतक करना चाहिए, जबतक विकारके लक्षण दूर होकर होश-हवास ठीक न हो जाय। विषाक्त रक्तके कारण मस्तिष्कमें विकृति

आनेपर उपवास लाभदायक होता है। नाड़ी-पीड़ा (कोरिया) में पहलेसे ही पोषणकी कमी रहती है, जो उपवासके निषेधका द्योतक है। इसमें और पोषण प्रदान करनेकी आवश्यकता होती है। हिस्टीरिया और मानसिक रोगमें, जिसकी उत्पत्ति और वृद्धि विषाक्त रक्तसे हुआ करती है, समझदारीके साथ उपवास कराया जाय, तो लाभ हो सकता है, पर अगर रोग और कारणोंसे हुआ है, तो संयत आहार और आंशिक उपवास लाभदायक होता है। बादमें रोगीको अच्छा पोषक तत्ववाला आहार दिया जाय और फिर कुछ दिनोंके बाद आवश्यकतानुसार दीर्घ या लघु उपवास कराया जाय। उच्चाटनमें भी बहुत-कुछ यही उपचार उपयुक्त होता है।

स्कर्वी और रिकेट (चर्म और अस्थि-विकृति) में भी पोषणकी कमी होती है। जिसे शीघ्र पूरा करना आवश्यक होता है। सुषुम्नागत उपदंशकी तृतीय अवस्थामें उपवाससे स्थिति और खराब हो जा सकती है और उपवास जारी रखनेसे सुधार नहीं होता, इसलिए इन रोगोंकी आरंभिक अवस्थामें, चिकित्सा आरंभ करते समय उपवास नहीं कराना चाहिए।

हालमें ही उपवासद्वारा मेरुदंडकी वक्रता दूर हो जानेकी बात सुननेमें आयी है; पर इसके आधारपर रोगियोंको उपवाससे मेरुदंडके बिलकुल ठीक हो जानेकी झूठी आशा नहीं दिलायी जा सकती। जूं आदिमें बाह्योपचार-सफाई आदिकी जरूरत है, उपवासकी नहीं, क्योंकि कारण बहुत कुछ बाहरी होता है।

अगर शरीर विषाक्त न हो या कोई कठिन क्रियामूलक रोग न हो, तो गर्भवती स्त्रीको बिना सोचे-समझे उपवास नहीं करना चाहिए।

अधिकांश रोगोंमें लाभदायक

अपवादस्वरूप उपर्युक्त कुछ रोगोंको छोड़कर अधिकांश साधारण रोगोंमें उपवास सर्वाधिक लाभदायक होता है। शायद ही ऐसा कोई रोग

बतलाया जा सके, जिसमें लघु या दीर्घ उपवास प्रभावकर न होता हो; बल्कि उपवास न कराया जाय, तो मृत्यु भी हो सकती है। चिकित्सक लोग भी इन रोगोंमें उपवास कराना आवश्यक मानते हैं, पर मालूम नहीं क्यों, उन्हें उपवासका सिद्धांत जिस रूपमें चाहिए, उस रूपमें मान्य नहीं। वे अभी यह भ्रांत धारणा ढोये जा रहे हैं कि रुग्णावस्थामें भी ताकत बनाये रखनेके लिए खाना जरूरी है, हालांकि बराबर देखते हैं कि इस अवस्थामें इसके सहारे ताकत कायम नहीं रखी जा सकती।

अगर शरीरको और निःशक्त करनेके लिए दवा नहीं दी गयी है, तो रोगका आरंभ होते ही उपवास कराकर प्रत्येक बाल-रोग और उसके लक्षण दूर किये जा सकते हैं। मसूरिका, लालबुखार, हांका-डाफा, कुकुरखांसी, कास, बाल-पक्षाघात आदि रोगोंके आरंभमें इनके मूल कारण विषाक्त द्रव्यको निकालनेके लिए लघु उपवास करा दिया जाय, तो वह बहुत लाभकर होता है। अगर इसके साथ ही आंतोंकी सफाई, मल निकालने और आराम देनेवाले स्नान तथा जल और ताजी हवाका भरपूर उपयोग हो, तो इन संक्रामक रोगोंकी वृद्धि तत्काल रुक जायगी। ओषध-विक्रेता और लसीकाका इंजेक्शन देनेवालेके लिए बिना निदान किये चिकित्सा आरंभ करना भयंकर बात है, पर इससे कोई सहमत न होगा कि निदान न होनेतक रोगको बनाये रखनेकी अपेक्षा बच्चेको बचाना ज्यादा युक्तियुक्त है। सिरदर्द, दस्त, कै, अंगोंके तनाव आदि बालरोगोंमें और उपचारोंके साथ लघु उपवास बहुत प्रभावकर होता है।

साधारणतः लोगोंका विश्वास है कि पतले आदमियोंको उपवाससे कोई लाभ नहीं होता, जिनके शरीरपर काफी चर्बी लदी है, वे ही निरापद्र रूपसे दीर्घ उपवास चलाकर लाभ उठा सकते हैं, पर यह बिलकुल गलत है। बहुत-से रोगियोंने, जो आरंभमें बहुत दुबले-पतले थे, दीर्घ उपवाससे बड़ा लाभ उठाया है। यों तो १०५।। पौंड वजनवाले एक व्यक्तिने ४१ दिन उपवासकर पक्षाघातसे पिंड छुड़ाया और ९८ पौंड वजनवाले व्यक्तिने

१८ दिन उपवासकर आरोग्य-लाभ किया; पर ये लोग अपवाद ही हो सकते हैं । इतने कम वजनवालोंको उपवास करनेकी राय नहीं दी जा सकती । इन उदाहरणोंसे केवल यह सिद्ध होता है कि उपवाससे होनेवाला लाभ केवल मोटे लोगोंके लिए संरक्षित और उन्हींतक सीमित नहीं है ।

स्मरण रखनेकी बात यह है कि रोगी दुबला-पतला इस कारण होता है कि वह आहार आत्मसात् नहीं कर पाता । संभव है, वह अधिक खानेका भी आदी हो, पर उसका शरीर आहारका पूरा-पूरा उपयोग नहीं कर सकता--उसे उतने ही आहारसे लाभ पहुँचता है, जितना वह आत्मसात् कर सकता है, जितना ग्रहण किया जाता है, उतनेसे नहीं । इसलिए शरीरको साधारण स्थितिमें लानेके लिए उसे इस योग्य बनाना पड़ता है, जिसमें वह ग्रहण किये हुए आहारका उपयोग कर सके । इस स्थितिमें आ जानेपर वजन और स्वास्थ्य ठीक होनेमें देर नहीं लगती ।

उपवासके कारण मृत्यु नहीं

उपवास कोई हंसी-खेल नहीं है; आरोग्य प्राप्त करनेका शक्तिशाली साधन है । उपवास करते समय बुरे लक्षण प्रकट हो सकते हैं, पर अंदर-ही-अंदर सुधारकी क्रिया भी चलती रहती है । उपवास करनेपर कुछ लोगोंकी मृत्यु भी होती है, पर यह मृत्यु उपवासके कारण होती है, इसमें संदेह है । मेरा दृढ़ निश्चय है कि अगर उपवास ठीक तरहसे चलाया जाय, तो उसके कारण कभी मृत्यु नहीं हो सकती । हाँ, अनाहार अर्थात् वास्तविक क्षुधा होनेपर आहार न मिलनेके कारण हजारोंकी मृत्यु हुई होगी, पर उपवास और अनाहार (स्टारवेशन) दो भिन्न बात हैं और इनका अंतर ध्यान देनेका विषय है ।

कहा जाता है कि उपवास करनेपर अंगोंसे निकलनेवाले रस और जीव-वस्तु (टिशु) में अम्लता आ जाती है; पर उपवासमें ऐसा होनेकी बात

में कभी स्वीकार नहीं कर सकता। जो प्रमाण उपलब्ध हैं, उनसे यही सिद्ध होता है कि उपवास 'अलकली' (पोटास, सोडा आदि) की तरह काम करता है। अगर शरीरमें अम्ल मौजूद है तो उपवास उसे निकालकर शरीरके रासायनिक तत्वों में संतुलन स्थापित कर देगा। चिकित्साके रूपमें किया गया उपवास कभी अम्लताका कारण नहीं हो सकता, बल्कि वह उसका नाशक होता है। हाँ, दीर्घकालीन क्षुधा या अनाहारके कारण ऐसा जरूर होता है, पर इस प्रकार क्षुधित रहनेकी कोई राय नहीं दे सकता।

अंगों और कोषोंकी स्थिति

चिकित्सकों तथा साधारण लोगोंकी यह धारणा है कि खाना बंद करनेके साथ ही अनाहारकी अवस्था आरंभ हो जाती है, पर स्थितिका वास्तविक रूप यह नहीं है, जैसा कि हजारों उपवासोंसे स्पष्ट भी हो चुका है। अंगों और ग्रंथियोंका क्षय वास्तविक क्षुधा आरंभ होनेके पहले नहीं होता। अंगोंपरसे विजातीय द्रव्यका भार, जो उनपर ब्रशका-सा कार्य करता है, हट जानेपर उनकी कार्यकारी शक्ति निश्चयात्मक रूपसे बढ़ जाती है। हम लोगोंका रहन-सहन प्रायः अप्राकृतिक हुआ करता है, इसलिए शरीरसे गंदगी निकालनेमें कुछ दिन क्या, हफ्तों लग जाते हैं और जबतक यह कार्य संपन्न नहीं होता, तबतक उपवासका कोई असर भी नहीं होता। कुछ लोगोंका यह भी कहना है कि रक्तको आहार न मिलनेसे रक्ताभाव होने लगता है, जो इस बातका सूचक है कि आगे चलकर जीव-वस्तुको को कोई पोषण नहीं प्राप्त होगा। क्षुधितावस्थामें अनाहारके कारण रक्तमें केवल १५ प्रतिशतकी कमी होती है, पर उपवास-चिकित्सामें इतना रक्त शायद ही कम होता हो। अगर कुछ कमी होती भी है, तो वह उपवास-भंग करनेके कुछ ही दिनोंके अंदर संयत आहारसे पूरी हो जाती है।

अर्बुद (ट्यूमर) के संबंधमें यह ख्याल किया जाता है कि वह साधारण जीव-वस्तु या धातुको ही अपना आहार बनाता है, मानों वह कोई स्वतंत्र जीवधारी हो । अर्बुद, विशेषकर कैंसरवाला अर्बुद, रक्त और जीव-वस्तुकी अत्यधिक विषाक्तताका ही परिणाम होता है । उपवाससे इस विषाक्त पदार्थका निष्क्रमण सबसे पहले होता है, अगर अर्बुद तंतुमूलक न हो, तो बाहरसे खुराक न मिलनेपर वह तथा कैंसर भी कम पड़ जाता है ।

एक मांसाहार-विरोधी सज्जनने उपवासके विरुद्ध एक विचित्र ही तर्क उपस्थित किया है । उनका कहना है कि उपवास करते समय हम अपने शरीरको ही अपना आहार बनाते हैं, इसलिए उस कालमें हम मांसाहार करते हैं, पर यह दलील बिल्कुल लचर है । उपवास-कालमें हम अपने शरीरके किसी आवश्यक और महत्वपूर्ण अंशका उपयोग नहीं करते, हम निरर्थक अंशका उपयोग करते हैं, जिसे बाहर निकालना है--चर्बीदार जीव-वस्तु और इस प्रकारके अन्य विषाक्त और अनभिषोषित पदार्थ ही उस कालमें उपयोगमें आते हैं, जो अदृश्य रूपसे शरीरमें पड़े रहकर रोग उत्पन्न करते हैं । इस प्रकारकी दलीलोंसे यही सिद्ध होता है कि इन्हें पेश करनेवालोंने उपवास-चिकित्साके तात्त्विक रहस्यको नहीं समझा है ।

कष्टका निराधार भय

कुछ लोगोंका कहना है कि उपवास कष्टकर होनेके साथ खलता भी है । कुछ अंशोंमें यह हो भी सकता है, पर वस्तुतः जितना समझा जाता है, उससे कम ही होता है । यह भी कहा जाता है कि आरंभके दो-तीन दिन, बादके समयसे अधिक कठिन होते हैं; पर ऐसे बहुत-से प्रमाण उपलब्ध हैं जिनमें परिवारके लोग सुस्वादु वस्तुएं खाते रहे हैं; पर उनके साथ ही बैठे हुए उपवास करनेवालेकी उधर जरा भी प्रवृत्ति नहीं हुई है । सभी कठिन रोगोंमें भोजनसे अरुचि या विकर्षण हो जाता है । यदि उपवासका कुछ

अंशोंमें कष्टकर होना मान भी लिया जाय, तो साथ ही यह भी स्मरण रखना चाहिए कि वह निश्चयपूर्वक रोगका नाश कर रहा है। चिकित्साकी कोई पद्धति असुचिकर नहीं होती और न कोई रोग ही ऐसा होता है। कठिन रोग बनाये रखने, भारी आपरेशन कराने या सर्वदाके लिए कोई अंग खो देने और किसी-किसी हालतमें मृत्युका भी शिकार बन जानेके मुकाबलेमें कुछ दिनोंका कष्ट कोई चीज नहीं है।

यह पुरानी धारणा है कि उपवाससे बड़ी कमजोरी आती है, पर दरअसल यह बात नहीं है। रोगीको कमजोरी मालूम होते हुए भी जांचसे उसके बलमें वृद्धि पायी गयी है। यह बात उस हालतमें और भी स्पष्ट हो जाती है, जब रोगीको उपवास आरंभ करते समय कमजोरी होती है। उपवासका समय जैसे-जैसे बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे रोगीका बल और शक्ति बढ़ी जान पड़ती है। उपवासमें नाड़ी-संस्थानको कोई क्षति नहीं पहुँचती, जिससे यह सिद्ध होता है कि अन्यत्र जीव-वस्तु या धातुका जो नाश होता है, उससे नाड़ी-मंडलको शक्ति प्राप्त होती है। कमजोरीका कारण श्रांति और रोग हुआ करता है। जब ये कारण उपवासके द्वारा दूर हो जाते हैं, तो रोगीकी शक्ति बढ़ जाती है।

फिर भी यह नहीं समझ बैठना चाहिए कि उपवास ही शरीरका स्वास्थ्य और बल स्थायी रूपसे ठीक कर देगा। यह तो तभी हो सकता है, जब युक्त आहार, व्यायाम, श्वास-प्रश्वास तथा स्वास्थ्य-संबंधी अन्य नियमोंका समुचित रूपसे पालन हो। उपवास तो केवल विषाक्त पदार्थोंको निकालकर और रुग्णावस्थाको दूरकर स्वास्थ्यके लिए मार्ग प्रशस्त कर देगा। लघु उपवास सबके लिए लाभदायक हो सकता है, पर अगर शरीरमें कोई रोग न हो, तो इसका अधिक प्रयोग मूर्खताका काम होगा। अगर रोगकी अवस्था हो, तो उपवास ही उसका उपचार है। यदि अवस्था ऐसी नहीं है, तो आहार-नियंत्रण, व्यायाम आदिका सहारा लेते हुए समझदारी के साथ प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेका प्रयत्न करना चाहिए और जहाँतक हो सके, शरीरको भूल जाना चाहिए।

साधारण स्थिति नहीं

मैं यह नहीं कहता कि उपवास साधारण स्थिति है; क्योंकि जीनेके लिए खाना अनिवार्य है (खानेके लिए जीना नहीं) । अगर हम प्रतिदिन, प्रतिमास, प्रतिवर्ष भोजनाधिक्यद्वारा विजातीय पदार्थोंको अपने शरीरमें बढ़ाते न जायं, तो उपवासकी कोई आवश्यकता ही नहीं रहे--आवश्यकतासे अधिक खाने और गलत रहन-सहनके कारण शरीरमें गंदगी भर जानेपर ही उसे निकालनेके लिए उपवास आवश्यक हो जाता है। अगर प्रयोग और संचालन ठीक तरहसे हो, तो उपवास सभी उपचारोंमें सर्वोत्तम है; पर प्रयोग उचित स्थानपर--चिकित्साके रूपमें ही होना चाहिए ।

इस विवेचनसे लोगोंको इस प्रश्नका उत्तर मिल जायेगा कि उपवास कब किया जाय और कब नहीं ।

(१३)

महात्माजीके दो पत्र

(१)

"तुम्हारा पत्र मिला । मैं अपने बतलाये हुए इलाजपर स्थिर हूँ । डाक्टरका बतलाया इलाज, जी चाहे तो बादको करती रहना, पर कम-से-कम सात दिनका उपवास पहले कर डालो । उपवाससे डरनेकी जरूरत नहीं है । सात दिनोंके उपवासमें तुम अपना बहुत-सा काम करती रहोगी । अपने जीवनमें पहला जो अधिक दिनोंका उपवास मैंने किया, उसमें एक दिन भी काम नहीं छोड़ा और उसकी वजहसे कोई हानि भी नहीं हुई । वह उपवास सात दिनोंका था । उस समय बदनमें थोड़ी-बहुत चर्बी भी थी । जिनके बदनमें चर्बी जमा नहीं होती, उन्हींको उपवासमें पड़े रहना पड़ता है । दो दिनों बाद तो तुम्हें ज्यादा ताकत जान पड़ने लगेगी । यह जरूर है कि पहले दो दिनों झूठी भूख सतायेगी, पर बादको भूख जाती रहती है और अंतमें रक्त शुद्ध होनेपर ही भूख लौटती है । उपवास-कालमें एनिमा (पिचकारी) से पेट साफ रखना चाहिए । एनिमा लेकर अर्ध सर्वांगासन करनेसे पानी आंतमें कुछ ऊपर तक पहुँच जाता है, पर तुम इसे न जानती हो, तो जाने दो । उपवासकालमें नमक और सोडा डालकर पानी खूब पीना चाहिए । पावभर (२० तोला) पानीमें पांच ग्रेन नमक और दस ग्रेन सोडा डालना चाहिए । ऐसे आठ प्याले आसानीसे पीये जा सकते हैं । धूपका सेवन करना चाहिए । कोई संकोच न रखकर

इतना करनेकी मेरी राय है। आवश्यक हो, तो डाक्टरको बतला देना। वह भी इस इलाजको पसंद करेंगे। अनेक डाक्टर अब उपवासके चमत्कारके कायल हो चले हैं।

ता० १५-११-३०

बापूके आशीर्वाद।"

(२)

"तुम्हारा पत्र पाकर मुझे खुशी हुई। आज तुम्हारा उपवास दूट्टे दो दिन हो गये। यह पत्र तुम्हारे हाथमें पड़नेतक तुम्हें उपवासकी याद भी जाती रहेगी और शरीरमें नयी जान जान पड़ती होगी। यदि ऐसा न हुआ, तो मैं उस उपवासको अधूरा कहूँगा। अपने उपवासका ब्यौरेवार परिणाम तो मुझे लिखोगी ही। तुम्हारा अनुभव अन्योके लिए उपयोगी होना चाहिए। उपवास कैसे तोड़ना चाहिए, यह तो जानती ही हो। उपवासके बाद भूख जो रोंकी लगती है; लेकिन उतना खाना नहीं चाहिए। अंट-संट चीजें नहीं खानी चाहिए। रसीले फल खानेमें कंजूसी नहीं करनी चाहिए। शरीर नीरोग होना चाहिए। उपवास-कालमें काम तुम बराबर कर सकी हो, इसमें मुझे कोई ताज्जुब नहीं है। मैंने बहुतोंसे केसमें यह देखा है। मेरा अपना अनुभव तो इस मामलेमें है ही। जिसके शरीरमें अनेक रोग हैं, उसे तो उपवासमें अधिक शक्ति प्रतीत होती है। तेज तो अधिक आता ही है।

नींद पूरी लेना। आहारकी अपेक्षा मनुष्यको नींदकी ज्यादा जरूरत है। आहारका उपवास फायदेमंद है, पर निद्राका उपवास शरीरको खिन्न बना देता है, दिमागमें गड़बड़ी पैदा कर देता है और मनुष्यको अस्वस्थ बना देता है। इसलिए नींदकी ओरसे बेपरवाह मत रहो—रातको नौसे सबेरे चार बजेतक, गहरी नींद सो लो, तो फिर मुझे कुछ कहना नहीं है।

ता० ३०-११-३०

बापूके आशीर्वाद"

१. इसलिए कि रोगोंके कारण शक्ति घटती रहती है और जब उपवासमें रोग कट जाते हैं तो शक्तिकी प्रतीति स्वाभाविक है।

(१४)

आध्यात्मिक दृष्टिसे उपवास

अतीतकालमें उपवासको, शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्यके लिए भी, सभी धर्मनेताओंने अपनाया है। इस प्रकारके उपवासोंमें ईसा, मुहम्मद, महावीर आदिके लंबे उपवास सर्वविदित हैं। जैन-संप्रदायमें तो ऐसे उपवासोंका बहुत चलन रहा है। गांधीजीने भी इसी दृष्टिसे अनेक उपवास किये हैं।

उपवास-कालमें मानसिक स्थिति क्या रहती होगी ? शरीरकी दशा क्या हो जाती होगी ? ऐसे बहुत से प्रश्न लोगोंके मनमें उठते हैं। यदि उन्हें उनके प्रश्नोंका संतोषजनक उत्तर मिल जाय, तो फिर उपवास बहुत डरकी चीज न रह जाय। इस संबंधमें हम यहाँ श्री 'आनंदवर्द्धन' जीके उपवासकी डायरीसे एक अंश दे रहे हैं। यह उपवास उन्होंने 'आरोग्य मंदिरमें' रहकर किया था।

—संपादक

"आज उपवासका सोलहवां दिन है, पर भूख अभी लौटी नहीं। यद्यपि शरीर हल्का और चित्त प्रसन्न है। रोज मील-दो मील घूम-फिर लेता हूँ और कुछ साधारण काम भी कर लेता हूँ। मुझे मालूम होता है कि किसी कारणसे आदमीको मरना ही हो। अथवा मालम हो जाय कि मरना

है, तो खाये हुएसे उपवास करके मरना कहीं बढ़कर है; अथवा इन दोनोंका मुकाबला ही उचित नहीं है। मैं नहीं जानता, खाये हुए मरनेसे वृत्ति कैसे रहती होगी, पर जान पड़ता है कि अच्छी तो नहीं रहती होगी और उपवासमें वृत्तिकां क्या पूछना है? जान पड़ता है, ब्रह्मानन्दमें लीन है।

"जिन लोगोंने ब्रह्मानन्दका वर्णन किया है, वे अवश्य ही उपवास-परायण रहे होंगे। यदि मनुष्य चाहे तो उपवासद्वारा शीघ्र तन्मयता^१ प्राप्त कर सकता है। पर उपवासकी तन्मयतामें और सदा-सर्वदा रहनेवाली तन्मयतामें यही अंतर है कि उपवासकी तन्मयता : उपवास टूटनेपर चली जाती है, शायद थोड़ा अंश रहता होगा, पर वास्तविक ज्ञान जो ईश्वरके दर्शनसे पैदा होता है, सदा-सर्वदा बना रहता है। वास्तविक ज्ञानीको भी अपना भोजन तो युक्त एवं हल्का ही रखना पड़ता होगा; क्योंकि भोजनकी मात्रा कुछ भी बढ़ जानेपर ज्ञान-ध्यान सब उसके बोझसे जब जाता है। गीतामें कहा है—

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।

रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं वृष्ट्वा निवर्तते ॥

"यदि हम बिना खाये काम चला सकते और दुनियाके काम किये जा सकते तो क्या अच्छा रहता! पर मालूम नहीं, मालिकने क्यों हमारे पीछे खानेकी यह खटपट लगा दी। मालिकसे लड़ना अपना धर्म नहीं है। उसने अपने ज्ञानी पुत्रोंसे इस संबंधमें हमें जो उपदेश दिलाया है, उसका अनुसरण करना चाहिए। अर्थात् मरना न हो और दुनियाकी यह गाड़ी खींचनी हो, तो हमेशा मिताहार और अल्पाहारपर निगाह रहनी चाहिए।

मैंने भाई साहब^२ के कहते ही गो-सेवा-संघका^३ फार्म भर दिया। वह इस दृष्टिसे कि वह मिताहार और अल्पाहारमें मेरी मदद करेगा। यदि हम खुद व्रत लेनेमें कच्चे हैं और दूसरा कोई लिवा दे, तो हमें उसका उपकार ही मानना चाहिए। गायके घीके व्रतसे हमारे तरह-तरहके स्वादोंपर खासा अंकुश आ जाता है और जो स्वाद नहीं छोड़ेंगे, वे व्रतको तोड़ेंगे और जब हम स्वाद नहीं छोड़ सकते तो, हमसे किसीकी रक्षा भी क्या होगी? जब हम अपनी ही रक्षा नहीं कर पाते स्वादसे, तो गाय बेचारीकी क्या रक्षा करेंगे? हमसे तो वह कहीं कम स्वाद करती है। हमारे स्वादके नाते ही गो-वंशका नाश हो रहा है। स्वाद माने स्वार्थ। अगर मनुष्य निःस्वार्थ हो जाय तो गायकी ही क्या, उससे सबकी रक्षा होगी। उससे सब निर्भय रहेंगे। महात्माजी जो हमें गो-सेवाका मंत्र देते हैं, उसके अंदरकी भावना तो निःस्वार्थ होना ही जान पड़ती है।

"उपवासमें बहुत-सी प्रवृत्तियां क्षीण हो गयी हैं, या कहीं बाहरसे भीतर चली गयी हैं, उपवास तोड़नेपर वे फिर बाहर आ जायेंगी। उपवासके डंडेके जोरसे सब चोर भाग जाते हैं, पर डंडेसे भगाना रोज-रोजकी खट-खट है। अगर हम चोरोंको प्रेससे अर्थात् ज्ञानसे जीत लें, तो शंखटसे मुक्त हो जायं।

"अगर जीमें कभी कोई उलझन हो, तो हफ्तेभरका एक उपवास कर

२. श्री जमनालाल बजाज

३. गांधीजीकी प्रेरणासे गोवंश-रक्षाके उद्देश्यसे वर्षा में 'गो-सेवा-संघ' नामक एक संस्था स्थापित हुई है। इसके सदस्योंको गायके ही दूध एवं दूधसे बने पदार्थोंके उपयोगका व्रत लेना होता है।

डालना चाहिए । जी शांत हो जायगा और बल मिलेगा । हम कामकी थकानका अनुभव नहीं करते, वास्तवमें जो वृत्तियां व्यर्थ इधर-उधर नाचा करती हैं, उन्हींसे हम थकते और परेशान होते हैं, और उपवासमें उनका नाच बंद हो जाता है । बिना उपवासके ही जिसकी इन्द्रियोंका नाच बंद हो गया है, वह सदा उपवासका ही मजा लेता रहता है अर्थात् वह चौबीस घंटे ध्यानी है । उपवासमें हम उस स्थितिका अनुभव कर लेते हैं, उसका स्वाद चख लेते हैं, उसका हल्का-सा रूप देख लेते हैं, तो उपवास छोड़नेपर वह शलक देखनेको मन ललच सकता है, इसलिए भी ईश्वरकी प्राप्तिमें उपवास सहायक हो सकता है । उस दिन २५ जनवरीको मैं बापूके पास था ! एकने आकर पूछा कि कल स्वतंत्रता-दिवसके कार्यक्रममें उपवासको भी शामिल किया गया है ? बापूने छूटते ही कहा-- "मैं तो हमेशा ही इसका पक्षपाती हूँ, " क्योंकि ब्रह्म-परायणके लिए उपवास सदा सहायक है । ईश्वर और उपवासका गठजोड़ा जान पड़ता है । खबूपन और ईश्वरका आपसमें बैर है । "

(१५)

मेरी उपवासकी डायरी

विट्ठलदास मोदी

पहला सप्ताह

२२ जुलाई १९३९--आजसे उपवास शुरू किया । वजन ८ स्टोन (एक स्टोन = १४ पौंड) दिनभर कागदी नीबूका रस मिलाकर पानी पीता रहा । आज यह प्रतीत ही नहीं हुआ कि उपवास कर रहा हूँ, न भूख लगी, न कमजोरी मालूम हुई ।

२३ जुलाई--आज कुछ कमजोरी मालूम होती थी । शामको सिरमें कुछ भारीपन भी था । एनिमा लेनेके बाद भारीपन चला गया ।

२४ जुलाई--

२५ जुलाई-- कोई परिवर्तन नहीं

२६ जुलाई--

२७ जुलाई--आज सबेरे खूब ताजगी थी । पानी खूब पीनेको जी चाहता है, किसी तरहकी दिक्रत नहीं है, कोई खास कमजोरी भी नहीं मालूम होती है, नींद उपवासके आरंभसे ही अच्छी आती है । रोज शामको

आठ बजेके लगभग नींद आती है और साढ़े छह बजे सबेरेतक सोता रहता हूँ। दिनमें दो घंटे अच्छी नींद आती है। आज उपवासका छठा दिन है, पर एनिमाके पानीमें रोजकी तरह लाल-सा रंग और कुछ छोटे-छोटे टुकड़े हैं। दिनमें साधारणतया लिखने-पढ़नेका काम करता रहता हूँ। थोड़ा चल-फिर भी लेता हूँ।

२८ जुलाई--वजन ७ स्टोन ७ पौंड। प्रायः एक पौंड रोजके हिसाबसे वजन घट रहा है।

२९ जुलाई--कल और आज मुंहसे काफी कफ आता रहा। कमजोरी भी ज्यादा रही। इसके मुकाबलेमें पहले तीन दिन तो कमजोरी थी ही नहीं।

३० जुलाई--आज ताकत मालूम होती है। कफ नहीं है। शामको तांगेपर दो-तीन घंटे घूमने गया। तबियत खुश रही।

३१ जुलाई--आज कलसे ज्यादा ताकत मालूम होती है।

१ अगस्त १९३९--तबियत कलसे ज्यादा खुश है।

२ अगस्त--आज दोपहरको दोनों पैरमें दर्द हो गया था। फूटन-सी महसूस होती थी। चार घंटे रहकर दर्द चला गया।

४ अगस्त--आज तबियत ज्यादा खुश है। रोज ढाई-तीन सेर पानी पी रहा हूँ। तीन-चार नीबूका रस भी ले लेता हूँ। आज एनिमाद्वारा सफेद-सफेद लज्जे-से निकले। जीभका रंग अब भी सबेरे सफेद-सा ही रहता है। दांतोंमें मालूम होता है, लेई चिपकी है।

६ अगस्त--उपवासका आज सोलहवां दिन है, पर तोड़नेकी कोई खास स्थिति उत्पन्न नहीं हुई है। न अभी भूख लगी है, न जीभ ही साफ है।

७ अगस्त--आज दिनभर गाना-बजाना होता रहा। उसीमें दिल बहला। प्रायः दिनभर बैठे रहना पड़ा, पर ताकत और दिनोंसे ज्यादा मालूम होती थी। सोते वक्त कुछ भूख-सी लगी थी।

८ अगस्त--वजन ७ स्टोन २ पौंड । दिनभर तबियत किसी काममें न लगी । शामको एक मित्रके यहाँ दो घंटेके लिए चला गया था, जिसमें तीन फलार्ग पैदल ही चलना पड़ा ।

९ अगस्त--कल रीढ़की हड्डी तथा हाथ और कंधोंमें दर्द था । इससे काफी परेशानी मालूम होती थी । मालिश लेनेसे भी नहीं गया । पर रात खूब नींद आयी । आज सबेरे उठा, तो दर्दका नाम भी नहीं था ।

१० अगस्त--आज बड़ी प्यास है । दिनभरमें चार सेर पानी पीया होगा । कलेजेमें कुछ फंसाव-सा मालूम होता था और भारीपन भी । इसकी चिन्ता उत्पन्न हो गयी थी, पर शामतक वह कष्ट चला गया ।

११ अगस्त--कल भी तबियत नहीं लग रही थी, आज वक्त नहीं कट रहा है । तबियत सुस्त है और घबरा रही है । आगे उपवास चलानेकी हिम्मत-सी छूट रही है । शाम कुछ ठीकसे कटी ।

१२ अगस्त--वजन ७ स्टोन । २१ दिनमें कुल १६ पौंड वजन घटा है और पिछले पांच दिनमें दो पौंड । इससे तो मालूम होता है कि उपवास अभी दो सप्ताह चल सकता है । आज बड़ी चेतनता प्रतीत होती है ।

१४ अगस्त--आज तबियत ठीक थी । केवल शामको पेटमें हल्का-सा दर्द और मरोड़ मालूम होते थे ।

१६ अगस्त--आज कमजोरी ज्यादा रही । केवल पड़े रहनेकी तबियत होती थी । पेटका दर्द बना रहा । एनिमा तो रोज ही चल रहा है, तो यह पेटका दर्द कहाँसे आ गया ? शामको १००.५ ज्वर हो आया । दिलकी धड़कन बढ़ी प्रतीत होती थी । एक तोला शहद लिया । इस तरह उपवासके २६वें दिन जल-नीबूके अतिरिक्त शहद लिया ।

१७ अगस्त--आज तो बोलनेकी भी ताकत नहीं मालूम होती, सुननेकी भी नहीं । सिर झनझनाता रहा । चक्कर-सा मालूम होता था । डर लगता था कि कहीं खाटसे नीचे न गिर जाऊँ ।

१८ अगस्त--आज दो दस्त पतले और काले हुए, जिनमें काफी बदबू थी। तबियत बिलकुल ठीक थी। खुद ताकत मालूम होती थी। साधारण पढ़ना-लिखना मजेमें करता रहा। लोगोंसे खूब बातें की। घंटों श्रीदामोदरसे पढ़वाकर सुनता रहा। तबियत बहुत खुश रही।

१९ अगस्त--वजन ६ स्टोन १० पौंड। नींद तीन रातसे ठीक नहीं आती। अबतक बराबर रोज १२, १४ घंटे सोता रहा हूँ, पर इन तीन दिनोंमें तो ७-८ घंटे भी नींद नहीं आयी। सपने भी दिखायी देते रहे। इन तीन दिनोंमें दस्त अपने-आप काले-काले, बदबूदार आते रहे हैं। पेटका दर्द भी रहा है। हल्का पेट दर्द करनेके बाद दस्त होता है। विचित्र बात है। २८ दिनोंसे रोज सेर-डेढ़-सेर पानीका एनिमा लेता रहा हूँ, फिर भी आंतों की पूरी सफाई नहीं हुई।

२३ अगस्त--तीन दिनोंसे रोज ताकत बढ़ती रही है। मुझे ताज्जुब होता रहा है कि क्या बात है। पढ़नेमें-लिखनेमें जी लगता है और भी तबियत खुश रही है। अब तो ख्याल भी नहीं होता कि दिन नहीं कट रहा है।

२४ अगस्त--आज ताकत और बढ़ी मालूम होती है। जीभ अब लाल-सी हो गयी है; पर मुंहका स्वाद खराब है। गत रात तीन बार नींद टूटी।

२५ अगस्त--आज पैरमें कुछ झुनझुनी मालूम होती थी। वह अपने-आप चली गयी।

२६ अगस्त--आज दिनमें दो बजे शरीरमें बड़ी जोरकी खुजलाहट चली। लगता था कि चाकूहो, तो बदनको खरोंच डालूँ। सारे कपड़े उतार फेंकूँ। चैन नहीं पड़ता था। ऐसा तड़फड़ाने लगा, जैसे बदनपर गरम तेल डाल दिया गया हो। तुरंत ठंडे पानीमें भीगी चादरसे अपनेको लिपटवाया और ऊपरसे तीन-चार कंबलें डाली तो शान्ति मिली। आध घंटे बाद यह चादर खुली; खुजली नहीं थी।

२८ अगस्त--आज तो ऐसी ताकत मालूम होती थी, मानो उपवास किया ही नहीं है। एक मित्रको भोजन बनाकर खिलाया। जरा भी श्रम नहीं मालूम हुआ। हाँ, कमरमें जरा-सा दर्द मालूम होता था।

२९ अगस्त--२४ दिन जल और नीबूका रस लेनेके बाद जो शहद लेना शुरू किया था, वह रोज तीन बारमें तीन तोला लेता रहा। आज ३८ दिन हुए यह कार्यक्रम चलाते। आजसे फलोंका रस शुरू किया। दिनमें तीन बार एक-एक पाव मीठे नीबूका रस लिया।

रसाहारका पहला सप्ताह

३० अगस्त--वजन ६ स्टोन २ पौंड। रसाहारसे ताकत तो ऐसी मालूम होती है, जैसी साधारण जीवनमें मालूम होती थी। शायद इसलिए कि साफ शरीर रससे काफी सामान ले रहा है। वजन इस सप्ताह एक पौंड ही घटा है।

६ सितम्बर १९३९--वजन ६ स्टोन २ पौंड। रोज दिनभरमें डेढ़ सेर अनानास और मौसम्बीका रस ले रहा हूँ। वजन इस सप्ताह नहीं घटा। साधारण जीवनकी तरह काम-काज कर पाता हूँ, तो यह रसाहार क्यों छोड़ा जाय।

१३ सितम्बर--इस सप्ताह कोई उल्लेखनीय बात नहीं रही। एनिमा रोज अब भी चल रहा है।

१७ सितम्बर--रसाहारसे तबियत नहीं घबराती; बल्कि बड़ा आनन्द मालूम होता है।

२० सितम्बर--आज कार्यक्रमका ६१वां दिन है। आज सबेरे तरकारियोंका रस लिया। दोपहरको थोड़ी कच्ची तरकारियां और एक सेब। शामको तरकारियोंका रस। इस प्रकार ६० दिनके जलाहार, शहद और जल तथा फलोंके बाद आज ठोस भोजन ग्रहण किया।

२३ सितम्बर--फलाहारसे ठीक शौच हो रहा है । अब एनिमाकी जरूरत नहीं रही ।

२ अक्टूबर १९३९--वजन ६ स्टोन । आज फलोंके साथ दूध लेना शुरू किया । पूरा काम करता रहा । प्रायः दो मील टहलना भी हो जाता है; अतः वजन दो पौंड और घट गया । अब कलसे कच्चा दूध शुरू करूंगा ।

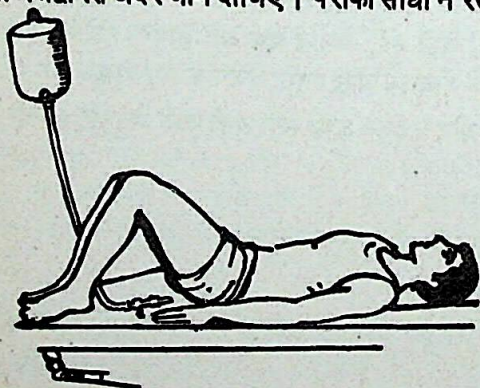
२ नवम्बर १९३९--वजन ८ स्टोन २ पौंड । छह सेर नित्य दूध पीता रहा और तीस दिनमें तीस पौंड वजन बढ़ा ।

२ जनवरी १९४०--वजन ९ स्टोन । साधारण और पहलेसे आधा भोजन करता रहा हूँ, फिर वजन पिछले दो मासमें १२ पौंड बढ़ गया । यह उपवाससे बढ़ी हुई, पाचन एवं अभिशोषण-शक्तिके कारण हुआ है । अबतकके जीवनमें मेरा इतना वजन कभी नहीं हुआ था, न इतनी शक्ति बढ़ी थी और न इतने अच्छे स्वास्थ्यकी कभी अनुभूति हुई थी ।

(१६)

एनिमा लेनेकी विधि

एनिमा लेनेकी विधि बहुत ही सरल है । किसी तख्ते या खाटपर लेट जाइए, पैताना सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रहे । जमीनपर लेटकर एनिमा लिया जा सकता है । एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फीटकी ऊंचाईपर सेर-डेढ़ सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टांग दीजिए और चित लेटकर पानी मलद्वारसे अंदर जाने दीजिए । पैरोंको सीधा न रखकर जरा



उकड़ू खींच लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी । एनिमा लगानेके पहले थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो, तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है । पानी चढ़ जानेके बाद ती-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिए । शौच जाते वक्त पानी और मलको अपने-आप निकलने दिया जाय । उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय अन्यथा पानीका प्रवाह नीचे होनेके बजाय ऊपरको हो जायेगा और पेट साफ न हो सकेगा ।

आरोग्य-ग्रन्थमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रन्थमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है । इसमें हिन्दुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी । ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिन्दीभाषी जनताको अच्छे रूपमें, सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं ।

१. उपवाससे लाभ--आपके हाथ में है । शेष पुस्तकोंका परिचय लीजिए ।

२. रोगोंकी सरल चिकित्सा--श्रीविद्वलदास मोदी--रोगोंकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभवके आधारपर लिखी हुई एक प्रामाणिक पुस्तक । मूल्य-बत्तीस रुपये ।

३. रोगोंकी नयी चिकित्सा--श्री लुई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" का भावानुवाद । पृष्ठसंख्या २५० । मूल्य-चौबीस रुपये ।

४. प्राकृतिक जीवनकी ओर--लेखक : एडोल्फ जस्ट, अनुवादक--श्रीविद्वलदास मोदी । मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये, पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक । मूल जर्मनसे अबतक इसके १४० भाषामें अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं । मूल्य-चौबीस रुपये ।

५. बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग--बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होनेपर उन्हें रोग-मुक्त करनेकी विधि इस पुस्तकमें आपको विस्तारसे मिलेगी । मूल्य-चौबीस रुपये ।

६. जीनेकी कला--लेखक : श्रीविद्वलदास मोदी । यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी । स्मरण-शक्ति तीव्र बनायेगी, चिन्ताओंसे मुक्त करेगी तथा वे सारे रहस्य आपके सामने खोलकर रख

देगी, जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य-बीस रुपये।

७. योगासन--ले० : आत्मानंद (उत्तरप्रदेश सरकारद्वारा पुरस्कृत) योगासन हिंदुस्तानके ऋषियोंद्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है। योगासनकी विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" से सीखिए और योगासनद्वारा रोग-निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। मूल्य-तीस रुपये।

८. सर्दी-जुकाम-खांसी--सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गयी एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य-आठ रुपये।

९. आदर्श आहार--भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञान-कोश। मूल्य-दस रुपये।

१०. उठो--नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस आनंदकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए बिखरेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है, वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाता चाहते हों, तो 'उठो' पढ़िए। मूल्य-आठ रुपये।

११. उपवास चिकित्सा--ले० बर्नर मैकफैडेन--उपवास करने की वह सांगोपांग विधि दी गयी है, जिसके अनुसार चलकर ही उपवास का पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है। मूल्य-बारह रुपये।

१२. आहार चिकित्सा--लेखक : श्री अर्नाल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने

डाक्टरोंको चिकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने 'आहार-चिकित्सा' पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य-बारह रुपये।

१३. दुग्ध-कल्प--लेखक : श्रीविठ्ठलदास मोदी (उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत) दूध शरीरको तो पुष्ट करता ही है, रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठाएं। मूल्य-आठ रुपये।

१४. तंदुरुस्त कैसे रहें ? ले० बर्नर मैकफैडेन विश्वके माने हुए स्वास्थ्य-शिक्षक और शीर्ष प्राकृतिक चिकित्सक हैं। इन्होंने स्वास्थ्य के विविध अंगोंपर ८० पुस्तकें लिखी हैं और आठ भागोंमें एक विश्व-कोषका संपादन किया है। उनकी श्रेष्ठतम पुस्तक 'वाइटेलिटी सुप्रीम' (Vitality Supreme) का अनुवाद 'हम तंदुरुस्त कैसे रहें ?' नामसे भेंट कर रहे हैं। इसे पढ़ें, स्वास्थ्यका राजमार्ग आपके लिए प्रशस्त हो जायेगा। मूल्य-बीस रु०।

१५. कच्चा खानेकी कला--लेखक : डा० सत्यप्रकाश। भोजनशास्त्रियोंका मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाये रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५० प्रतिशत ऐसे खाद्य होने चाहिए, जो आगके संपर्कमें न आये हों। यह क्यों ? इसका उत्तर इस पुस्तकसे लें। मूल्य-छः रुपये।

१६. स्वास्थ्य के लिए फल-तरकारियां--श्री विठ्ठलदास मोदी मू० २४ रु०।

१७. सुगठित शरीर--डा० चतुर्भुज दास मोदी-मूल्य-३० रु०।

१८. जीनेका मर्म--डा० कांति कुमार-मूल्य-२४ रुपये।

१९. बढ़ो--डा० कांति कुमार-मूल्य २० रुपये।

२०. यूरोप यात्रा--श्री विठ्ठलदास मोदी-मूल्य-१६ रुपये।

२१. कश्मीरमें पन्द्रह दिन-श्री विठ्ठलदास मोदी-मूल्य-४ रु०।

व्यवस्थापक, आरोग्य ग्रंथमाला, गोरखपुर-२७३००३





आरोग्य-मंदिरके अन्य प्रकाश

१. बढ़ो
२. बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग
३. सुगठित शरीर
४. जल-चिकित्सा
५. सर्दी-जुकाम-खाँसी
६. जीनेकी कला
७. प्राकृतिक जीवनकी ओर
८. स्वास्थ्य कैसे पाया ?
९. आदर्श आहार
१०. उपवाससे लाभ
११. कश्मीरमें पंद्रह दिन
१२. रोगोंकी नयी चिकित्सा
१३. योगासन
१४. दुग्ध-कल्प
१५. कच्चा खानेकी कला
१६. उठो !
१७. तंदुरुस्त कैसे रहें ?
१८. यूरोप यात्रा
१९. रोगोंकी सरल चिकित्सा